



SPORTOVNÍ KLUB POLICIE OSTRAVA,
ODDÍL JUDO DOBRÁ, FRÝDEK-MÍSTEK A RAŠKOVICE

A

1. JUDO CLUB BANÍK OSTRAVA

Vás zve na

JUDO CAMP **V AREÁLU ZŠ RAŠKOVICE**

Zaměřený na přípravu před nastávající sezónou.

Zvýšení fyzické kondice, technické, taktické a psychické úrovně mladých talentovaných judistů a judistek vybraných oddílů Moravskoslezského kraje.

Soustředění se zúčastní reprezentační výběr kraje starších žáků.

Pod vedením kvalifikovaných trenérů

Pavly Pröllové IV. Dan, reprezentačního trenéra krajského výběru st.žáků Dušana Kozy IVDan,
! A dalších úspěšných trenérů.

od pátku 26. 4. 2013 do neděle 28. 4. 2013

sraz na místě v pátek 26.4.v 16,00 hod
ukončení akce v neděli 28.4.ve 14,00 hod.

Program:

fyzická kondice, technická a taktická příprava,
Trénink se zaměřením na osobní techniky za pohybu + randori,
Pohovory + testy, data projekce, hry, soutěže v areálu,
Trénink newaza-přechody-taktické a účinné překvapení soupeře
Nácvik technik bez zrakového vjemu, boj o úchop,
Joga, relax. cvičení,

Ubytování: Nocleh v prostorách školy (nutné spacáky), **celodenně sprchy s teplou vodou.**

Strava 5x denně, pitný režim,

Celodenní organizovaný program.

VEZMI SEBOU: kimono, přezůvky, spacák, oblečení do terénu, věci osobní potřeby,
baterku, šátek, kapesné dle uvážení rodičů, průkaz zdrav. pojišťovny.

Cena: 850,- Kč.

Uzávěrka přihlášek do 23.4.2013 na e-mail judoskpova@seznam.cz, zaplatit je možno na místě.

Zde odstříhnout -----

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Přihlašuji své dítěnar.....váha.....

Bytem.....tel.:.....

k pobytu na soustředění oddílu judo SKP. Prohlašuji, že dítě má uzavřenou úrazovou pojistku.

Podpis rodičů :