

# 1. JUDO CLUB BANÍK OSTRAVA

ve spolupráci s SKP Ostrava a RVŽ Ostrava

Vás zve na

## JUDO CAMP

**V areálu Olympijského střediska Hrabůvka (ul.Mjr Nováka)**

**Zaměřený na přípravu před MČR st. a ml. žáků**

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

**Soustředění se zúčastní reprezentační výběr kraje starších žáků (RVŽ) dle nominace, podle dosavadních výsledků v roce 2013**

Pod vedením kvalifikovaných trenérů

Pavly Pröllové IV. Dan, Dušana Kozy IVDan, Romana Martínka IV. Dan, Michaely BoháčovéIII.Dan,

**od pátku 8. 11. 2013 do neděle 10. 11. 2013**

sraz na místě v pátek 8.11.v 16,00 hod  
ukončení akce v neděli 10.11.ve 13,00 hod.

**Program:**

technická a taktická příprava,  
Trénink se zaměřením na osobní techniky za pohybu + randori,  
data projekce, hry, soutěže v areálu,  
Trénink ne waza-přechody-taktické a účinné překvapení soupeře  
boj o úchop,  
relaxační cvičení,

**Ubytování:** Nocleh v prostorách tělocvičny (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: 800,- Kč.**

**Uzávěrka přihlášek do 6.11.2013 na e-mail [dusankoza@1jcbo.cz](mailto:dusankoza@1jcbo.cz), zaplatit je možno na místě.**

Zde odstříhnout -----

### ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Přihlašuji své dítě .....nar.....váha.....

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

Podpis rodičů :