



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.

Pod vedením kvalifikovaných trenérů
Trenéra RVŽ Dušana Kozy IV.Dan, Pavly Pröllové IV. Dan
a dalších úspěšných trenérů.

od pátku 9. 5. 2014 do neděle 11. 5. 2014

sraz na místě v pátek 9. 5. v 16,00 hod
ukončení akce v neděli 11. 5. ve 14,00 hod.

Program:

Pokročilí – 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, páskování, pro žáky je camp povinný.

Přípravka – samostatný program – výuka technik judo, možnost zvýšení technického stupně,
organizovaný celodenní program, hry, soutěže

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 750,-Kč.

Pro členy oddílu je nutné odevzdat přihlášky a zaplatit nejpozději do 5. 5. 2014 na tréninku. Ostatní účastníci přihlášky 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 :