



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 26.9. 2014 do neděle 28.9. 2014**

sraz na místě v pátek 26.9. v 16,00 hod  
ukončení akce v neděli 28.9. 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,

**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 24. 9. 2014 na tréninku. Ostatní účastníci přihlášky na e-mail [judoskpova@seznam.cz](mailto:judoskpova@seznam.cz), zaplatit je možno na místě.

Zde odstříhnout -----

#### ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

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

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

Podpis rodičů :