

1. Judo Club Baník Ostrava

Ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO

vás srdečně zve na trenérský seminář judo:

„ Principy páčení a škrčení, techniky škrčení a páčení. Průpravné a posilovací cvičení judo nejen pro boj v Ne Waza, úpolové hry judo“

Datum konání: sobota 17. 1. 2015

Čas konání: od 9.00 hod do 12.00 hod

Místo konání: Olympijské centrum Hrabůvka (OCH), Mjr. Nováka, Ostrava Hrabůvka

Vedoucí semináře: Dušan Koza, tel: 725 475 421

Lektor: Dušan Koza, tr. 2. tř., trenér 1. Judo klubu Baník Ostrava

Důležité:

Sebou vezmi kimono. Je žádoucí, aby se všichni trenéři aktivně zapojili do cvičení a vše si vyzkoušeli na vlastním těle. Jen posedávání a koukání není žádoucí, jelikož nepřináší žádoucí efekt pro následné použití v praxi.

Samozřejmě jsou zváni také zájemci z řad trenérů všech Moravskoslezských klubů. Finanční náklady na tento seminář jsou plně hrazeny z prostředků 1.Judo klubu Baník Ostrava a pro všechny zúčastněné zcela zdarma.

V Ostravě: 10. 12. 2014

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.jcbo