

# 1. Judo Club Baník Ostrava

**Ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO**

**vás srdečně zve na trenérský seminář judo:**

**„ Trénink judo s pomocí gumových expandérů, metodické učení technik Aši waza pro děti i pokročilé, poznatky z tréninku judistů na posilovači TRX“**

**Datum konání:** neděle 22. 3. 2015

**Čas konání:** od 9.00 hod do 12.00 hod

**Místo konání:** Olympijské centrum Hrabůvka (OCH), Mjr. Nováka 34, Ostrava Hrabůvka

**Vedoucí semináře:** Dušan Koza, tel: 725 475 421

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

Roman Martínek, 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, ale též ostatních klubů v rámci českého juda. Finanční náklady na tento seminář jsou plně hrazeny z prostředků 1.Judo klubu Baník Ostrava a pro všechny zúčastněné zcela zdarma.

V Ostravě: 4. 2. 2015

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.jcbo