

1. Judo Club Baník Ostrava

Ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO

vás srdečně zve na trenérský seminář judo:

„Posilování pro judo vlastním tělem, cviky pro rozvoj obratnosti. Metodické učení základních akrobatických prvků, prvotní učení základních pohybů u začínajících judistů při nízké věkové hranici 5. - 8. let “

Datum konání: neděle 31. 5. 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

Lektor:

Jan Babinec, tr. 3. 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: 10. 4. 2015

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.jcbo