



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,
trenérů krajského výběru, trenérů státní reprezentace
a dalších úspěšných trenérů.

od pátku 25. 9. 2015 do neděle 27. 9. 2015

sraz na místě v pátek 25. 9. v 16,00 hod.
ukončení akce v neděli 27. 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.
Přípravka – samostatný program – výuka technik judo,
organizovaný celodenní program, hry, soutěže
V případě sněhu běžky sebou (kdo má)

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 zdravotní pojišťovny.

Cena 750,-Kč.

Sleva pro aktivně spolupracující rodiče.

Pro členy oddílu je nutné odevzdat přihlášky a zaplatit nejpozději do 20. 9. 2015 na tréninku, nebo na e-mail judoskpova@seznam.cz, pro ostatní je možno zaplatit na místě.

Zde odstříhnout -----

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Přihlašuji své dítěnar.....váha.....

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

Podpis rodičů :