

# 1. Judo Club Baník Ostrava

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

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

**„Techniky tači waza, techniky ne waza, od žlutého po hnědý pás, jejich způsoby provedení a nácviku – pokračování/ 3. část“.**

**Datum konání:** neděle 12. 6. 2016

**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

## **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: 12. 5. 2016

Dušan Koza, předseda trenérské rady  
1.jcbo