



# 1. Judo club Baník Ostrava z.s.

## 1. Judo club Baník Ostrava z.s. ve spolupráci s trenérskou radou 1.JCBO vás srdečně zve na trenérský seminář judo:

„Trénink judo s judo míčkem, první pomoc při tréninku juda“.

**Datum konání:** neděle 8. 1. 2017

**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 semináře:**

**Trénink judo s judo míčkem** - Dušan Koza

**První pomoc** - Petra Kozová

**Důležité:**

S sebou vezmi sportovní oblečení, kimono a dále oblečení dle vlastního uvážení. 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 efekt pro následné použití v praxi. Samozřejmě jsou zváni také zájemci z řad trenérů všech moravskoslezských klubů, ale též ostatních klubů v rámci ČSJU. Finanční náklady na tento seminář jsou pro všechny zúčastněné plně hrazeny z prostředků 1. Judo klubu Baník Ostrava z.s.

V Ostravě: 6. 12. 2016

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.JCBO

## Sponzoři našeho klubu



J. Misky 71/11, Ostrava 30, 700 30  
IČO: 27015891  
DIČ: CZ27015891

č. ú. 1659796339/0800  
www.1jcbo.cz  
info@1jcbo.cz