



1. Judo club Baník Ostrava z.s.

1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

vás ve spolupráci s trenérskou radou,
srdečně zve
na trenérský seminář judo:

1. část „Principy a průpravná cvičení technik 5. kyu“

2. část „Rozvoj kondice ve sportovním tréninku dětí“

Datum konání: neděle 14. 6. 2020

Čas konání: od 9.00 hod do 12.00 hod

Místo konání: Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry, Mjr. Nováka 34, Ostrava Hrabůvka

Vedoucí semináře: Dušan Koza

Lektoři semináře: Matyáš Otto
Daniel Tatarin

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 přínosem, jelikož nepřináší kýžený efekt pro následné použití v praxi.

V Ostravě: 27. 4. 2020

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.JCBO



1. Judo club Baník Ostrava z.s.

Sponzoři našeho klubu

