



# 1. Judo club Baník Ostrava z.s.

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

## „techniky z brazilského ju jitsu, použitelné pro judo“

**Datum konání:** středa 5. 8. 2020

**Čas konání:** od 17:00 hod do 20:00 hod

**Místo konání:** Sportovní hala Sareza, Hrušovská ulice, Ostrava 1

**Vedoucí semináře:** Dušan Koza

**Lektor semináře:** Miloslav Bosák, trenér brazilského ju jitsu

### Důležité:

S sebou vezmi sportovní oblečení, kimono, 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 kóukání není žádoucí, jelikož nepřináší žádoucí efekt pro následné použití v praxi.

V Ostravě: 27. 7. 2020

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