



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:

**„formy rozcviček a závěrečných částí tréninku juda
u přípravků a žáků“**

**„Poznatky a postřehy z tréninku juda v cestě po
Japonsku“**

Datum konání: neděle 8. 3. 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
Jiří Svoboda

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 kókání není žádoucí, jelikož nepřináší žádoucí efekt pro následné použití v praxi.

V Ostravě: 4. 2. 2020

Dušan Koza, předseda trenérské rady 1.JCBO



1. Judo club Baník Ostrava z.s.

Sponzoři našeho klubu

