



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

## **WORKSHOP – příprava na PÁSKOVÁNÍ**

v sobotu **25.11.2023**

**9:30 – 15:30**

Workshop je určen pro mladé judisty a judistky ze ZŠ a tréninkových středisek, kteří si chtějí zvýšit technický stupeň na 6./5. kyu (**žluto-bílý pás**) nebo 5.kyu (**žlutý pás**).

Během workshopu si společně, pod vedením zkušených trenérů, upevní a zopakují vše důležité pro následné zdárné páskování podle **NOVÉHO ZKUŠEBNÍHO ŘÁDU**.

Na začátku každé dítě dostane vytištěný **zkušební řád**, který si podepíše. Zde si zaznačí, co již zvládá, a na co se zaměřit a natrénovat do páskování. Prověří si tak komplexně své znalosti a získané dovednosti z dosavadních tréninků.

**Na závěr proběhne ukázka páskování.**

**Samotné přezkoušení – páskování probíhá po domluvě s trenérem dítěte nebo na páskovacím Judovíkendu.**

Workshopem budou provázet zkušení trenéři a judisté 1.JCBO.

Supervize a ukázka páskování: **Mgr. Matyáš Otto, zkušební komisař, černý pás, 2.DAN**

věk: 6-14let  
místo konání: Tréninkové centrum Jindřicha Kaděry,  
Mjr. Nováka 1455/34, Ostrava-Hrabůvka

max kapacita: 1. skupina 6./5. KYU (bíložlutý pás) - 24 dětí,  
2. skupina 5. KYU (žlutý pás) - 24 dětí

**Z technických důvodů a z důvodu omezeného počtu účastníků jsou v systému KIS vytvořeny 2 skupiny na tento Workshop, proto prosím věnujte pozornost tomu, na které KYU dítě přihlašujete!!!**

sebou: kimono, přezůvky, vodu (svou lahev), tužku/pastelku zelenou a červenou

cena: **550,- za dítě (oběd v ceně)**

přihlášky: přes klubový informační systém KIS do soboty 18.11.2023  
úhrada: do 18. 11. 2023, přes vygenerovaný příkaz nebo QR kód ze syst. KIS

storno poplatek: V případě odhlášení z akce týden předem vracíme plnou částku. Poté již není možné poplatek vracet.

Za organizaci akce zodpovědná: Monika Trojáková 736493913, monikatrojakova@1jcbo.cz



# 1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

## **WORKSHOP – příprava na PÁSKOVÁNÍ**

### Harmonogram

9:30-9:50	příchod
10:00 – 11:30	dopolední trénink
12:00-13:00	oběd
13:30 – 15:00	odpolední trénink
od 15:15	vyzvedávání dětí

#### **Program:**

Společná rozcvička a rozdělení dětí do skupin.

#### **1. skupina – příprava na žluto-bílý pásek 6./5. KYU**

- opakování pádů = UKEMI, NEWAZA – přechody - „VOLANT“ a držení – KESA + MUNE gatame, práce ukeho,
- nácvik 3 hodů (o soto otoshi, sasae curikomi ashi, tai otoshi), vázání pásku,
- teorie – základní pojmy, historie juda, morální kodex judisty, pravidla soutěže, UKÁZKA PÁSKOVÁNÍ

#### **2. skupina - příprava na žlutý pásek 5. KYU**

- nácvik 7 hodů z postoje i v pohybu dle Nového zkušebního řádu,
- NEWAZA - přechody a kolečko držení
- základní pojmy, historie juda, morální kodex judisty, pravidla soutěže