



1. Judo club Baník Ostrava, z.s.

SEMINÁŘ TRENÉRŮ 1.JCBO

DATUM: neděle 19.5.2024

MÍSTO: TCJK, Mjr. Nováka 1455/34, Ostrava Hrabůvka

ČAS: 9:00 – 12:00 hod

SEBOU: kimono

ODMĚNA: 100 Kč/hod pro aktivní účastníky semináře

NÁPLŇ SEMINÁŘE:

- Základy vychylování v postoji na místě a v pohybu
- Základy Kumi Kata (boj o úchop)
- Ne Waza (boj na zemi), 2 přechody
- Diskuze

V Ostravě: 21.4.2024

Zpracoval: Holý Martin