

JUDO BESKYDY A SKP OSTRAVA  
Skalice 292, 739 08 Frýdek-Místek, tel. 605513429, Email: judoskpova@seznam.cz www.judobeskydy.cz

## **8. JUDO PŘESPÁVAČKA**

Beskydský Kodokan v Raškovicích.



Zvýšení fyzické kondice, technické, taktické a psychické úrovně mladých talentovaných judistů a judistek vybraných oddílů Moravskoslezského kraje. Pod vedením kvalifikovaných trenérů.

**Nový termín přespávačky pro všechny kategorie.** Účastníci budou rozděleni do skupin podle věku a výkonnosti. Trenéři budou zajištěni dle počtu přihlášených.

**Termín přespávačky: 15-16.9,2022**

**Sraz na místě v pátek v 16,30 hod. Ukončení akce v sobotu v 11,30 hod.**

### **Program:**

**Pokročilí – 17:00 – 19:00 hod. trénink- fyzická, technická a taktická příprava.**

**Trénink newaza - přechody - taktické a účinné překvapení soupeře.**

**Večeře, večerní program - data projekce, motivační kino, táborák, diskotéka, stezka odvahy, soutěže, 22:00 hod večerka, ráno 7:00 hod budíček, rozvíčka snídaně.**

**9:00 -11.00hod trénink se zaměřením na osobní techniky za pohybu , Nácvik technik bez zrakového vjemu.boj o úchop + randori.**

**Přípravka + zářijoví nováčci – výuka technik judo, hry, soutěže .**

**Ve volných chvílích možno využít: stolní tenis, stolní fotbal, molitanová jáma, posilovna, masážní lehátko**

**Ubytování:** Na patrových postelích v pokojích (**nutné spacáky a prostěradlo**), celodenně sprchy s teplou vodou.

**Strava:** večeře a snídaně, organizovaný program, kvalitní 4 hod. tréninku.

**VEZMI SEBOU:** kimono, přezůvky, spacák, oblečení do terénu i do ubytovacích prostor, věci osobní potřeby, baterku, šátek, kapesné dle uvážení rodičů, ofocený průkaz zdravotní pojišťovny, mobil nechejte doma, nebudeme potřebovat.

**Cena 400 ,-Kč.**

Maximální počet účastníků 50 - při naplnění stavu bude registrace zastavena.

Kdo z našich členů se pravidelně účastní víkendových, tréninkových srazů, již začíná vnímat posun v technických dovednostech, které nelze natrénovat v době tréninku.

Víkendové srazy na sebe systematicky navazují a dostatek času umožní svěřencům pochopit složité principy juda. Děkujeme za váš zájem.

**DALŠÍ NAŠI BORCI BODOVALI V MARTINĚ A ZÍSKALI 5. MEDAILÍ.**

[VÍCE.](#)