



Vás zve na

JUDO CAMP RAŠKOVICE



V AREÁLU MULTIFUNKČNÍ HALY.

Zaměřený na přípravu před M ČR a mezinárodními soutěžemi. Mladým talentovaným judistům a judistkám nabízíme zvýšení fyzické kondice, technické, taktické a psychické úrovně. Pod vedením kvalifikovaných trenérů.

V období od pátku 27.09. 2019 do neděle 29.09. 2019

Sraz na místě v pátek 27.09. v 16,00 hod.

Ukončení akce v neděli 29.09. ve 14,00 hod.

Program:

Pokročilí – fyzická kondice, technická a taktická příprava,
Trénink se zaměřením na osobní techniky za pohybu + randori,
Pohovory + testy, data projekce, hry, soutěže v areálu,
Trénink newaza-přechody-taktické a účinné překvapení soupeře
Nácvik technik bez zrakového vjemu, boj o úchop.

I tentokrát budeme trénovat nejen tělo, ale i mysl.

Přípravka – samostatný program – výuka technik judo, organizovaný celodenní program, hry, soutěže, videoprojekce.

Ubytování: Nocleh v prostorách šaten a haly. (nutné spacáky), celodenně sprchy s teplou vodou.

Strava 5x denně, pitný režim, Celodenní organizovaný program.

VEZMI SEBOU: kimono, přezůvky, spacák, oblečení do terénu, věci osobní potřeby,
baterku, šátek, kapesné dle uvážení rodičů, průkaz zdravotní pojišťovny.

Kapacita omezena

Cena 750,-Kč.

Pro členy oddílu je nutné odevzdat přihlášky a zaplatit nejpozději do 20.09. 2019 na tréninku, nebo účet.

El. Registrace nutná, Ostatní účastníci mohou zaplatit při nástupu.

Číslo účtu pro platbu převodem 1644315379/0800 nebo 219050328/0300, VS 14, do sdělení jméno účastníka.

Zde odstříhnout -----

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA JUDO CAMP RAŠKOVICE 27. –29. 09. 2019

Přihlašuji své dítěnar.....váha.....

Bytem.....tel.:.....

Podpis rodičů :