



JUDO CAMP

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.

Od pátku 10.6. 2022 do neděle 12.6. 2022.

Sraz na místě v pátek v 16,00 hod.

Ukončení akce v neděli v 16,00 hod.

před Olympiádou mládeže

Program:

Pokročilí – fyzická, technická a taktická příprava na tatami i v terénu, trénink se zaměřením na osobní techniky za pohybu + randori.

Pohovory + testy, data projekce, hry, soutěže v areálu, Návik technik bez zrakového vjemu, boj o úchop.

Trénink newaza - přechody - taktické a účinné překvapení soupeře.

Přípravka – samostatný program – výuka technik judo, hry, soutěže

Ve volných chvílích možno využít: Promítání filmů, stolní tenis, stolní fotbal, molitanová jáma, posilovna, masážní lehátko, regenerační chodník.

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

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

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

Cena 1050,-Kč. Slevy pro sourozence 950,- Kč.

Maximální počet účastníků 100 - při naplnění stavu bude registrace zastavena

Pro členy oddílu je nutná el. Registrace, zaplatit nejpozději do 7.6.2022 na tréninku, nebo převodem na účet. 219050328/0300, VS 14(příspěvky), do sdělení jméno účastníka.

E-mail pro přihlášení judoskpova@seznam.cz, Ostatní účastníci mohou zaplatit při nástupu.

Zde odštíhnout -----

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Přihlašuji své dítěnar.....váha.....

bytem.....tel.rodičů.....

Podpis rodičů.....