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, rozcvička 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 fotbálek, 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.