



**SPORTOVNÍ KLUB POLICIE OSTRAVA,
ODDÍL JUDO DOBRÁ, FRÝDEK-MÍSTEK A RAŠKOVICE**

Skalice 292, 739 08 Frýdek-Místek, tel.605513429, Email: judoskpova@seznam.cz
www.judo-morava.cz

Vás zve na

JUDO CAMP

V AREÁLU ZŠ HUKVALDY

Zaměřený na přípravu před nastávající sezónou.

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

**Pod vedením trenérky 1. třídy Pavly Pröllové IV. Dan,
! A dalších úspěšných trenérů. !**

**od NEDĚLE 6.2.2011 do STŘEDY 9.2.2011
v období jarních prázdnin FM**

ODJEZD : ZŠ DOBRÁ Ne. 6.2.2011 v 15.00 hod.

NÁVRAT : ZŠ DOBRÁ St. 9.2.2011 v 15,00 hod.

Členové oddílu budou převezeni mikrobusem a os. vozy po dohodě s rodiči.

Ostatní účastníci sraz na místě v 16, 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,
Joga, relax. cvičení, páskování,

Přípravka – samostatný program – výuka technik judo, možnost zvýšení technického stupně,
organizovaný celodenní program, hry, soutěže

Ubytování: Nocleh v prostorách školy (nutné spacáky), **celodenně sprchy s teplou vodou.**

Strava 5x denně, pitný režim,

Celodenní organizovaný program - Možnost využití trampolíny - Stolní tenis - míčové hry.

VEZMI SEBOU: kimono, přezůvky, spacák, podhlavník, věci osobní potřeby,

baterku, šátek, kapesné dle uvážení rodičů, průkaz zdrav. pojišťovny.

V případě, že bude sníh, možno vzít s sebou lyžařské vybavení-soukromý vlek je cca 500 m od areálu 50,- Kč na den, pro nelyžaře boby, lopaty atd...

Cena: 850,- Kč.

**Pro členy oddílu je nutné odevzdat přihlášky a zaplatit nejpozději do 1.2.2011 na tréninku.
Ostatní účastníci přihlášky na e-mail judoskpova@seznam.cz do 1.2.2011, zaplatit je možno na místě.**

.....
ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Přihlašuji své dítěnar.....váha.....

Bytem.....tel.:.....
k pobytu na soustředění oddílu judo SKP prohlašuji, že dítě má uzavřenou úrazovou pojistku.

Podpis rodičů :