



SLOVENSKÝ ZVÄZ JUDO

Junácka 6, 832 80 Bratislava

Tel.: 02 / 4444 11 00, 492 491 98 fax: 02 / 492 495 81 e-mail: szj@judo.sk web: www.judo.sk

Pozvánka na seminár trénerov V. – III. kvalifikačného stupňa

Dátum: 25.1.2015, nedeľa
Miesto: ŠH DUKLA Banská Bystrica, Hutná 3, 974 01 Banská Bystrica

Povinné: kimono (odporúčame biele), platný preukaz

Inštruktori: Ján Gregor, st. – tréner VŠC DUKLA Banská Bystrica
Ján Gregor, ml. – tréner VŠC DUKLA, tréner reprezentácie U21
Rastislav Mezovský – ústredný tréner SZJ
Jozef Krnáč – tréner NŠC a reprezentácie SR U18

Program:
10:00 stretnutie a úvodné inštrukcie
11:00 – 13:00 tréning v rámci medzinárodného sústredenia po MT DUKLA Cup
13:00 – 13:30 pauza
13:30 – 16:00 zápasové techniky; spôsob vedenia zápasu v dnešnom „modernom“ džude

Cieľ:

Tréningu sa zúčastnia takmer všetci reprezentanti SR, ďalej reprezentanti ČR, Ukrajiny a takisto pretekári z Kosova a Poľska. Po praktickej „ukážke“ tréningu a zápasov, ktoré si môžu účastníci odsledovať si rozoberieme jednotlivé aspekty zápasu, prípravy a niektoré zápasové techniky.

Účastníkom odporúčam aj turnaj družstiev v sobotu, kde bude možné sledovať kvalitné zápasy v súťažnej atmosfére a budú tak mať možnosť porovnať si zápasový prejav pretekárov na súťaži a na tréningu.

UPOZORNENIE:

Pre predĺženie platnosti licencie trénera je potrebné absolvovať celý nedeľný program priamo na tatami v kimone!

V Banskej Bystrici,
14.1.2015

Vypracoval: Ján Gregor, ml.
0907 413 287, jangregor77@gmail.com