



**Bratislavský krajský  
zväz judo**

**Bratislavský krajský zväz judo, Sokolská 1, 83280 Bratislava**  
**organizuje seminár skúšobných komisárov III.tr a trénerov I a II.kv.**

*Náplň seminára skúšobných komisárov:*

**Využitie vnútornej energie a správne spôsoby dýchania**

**Technika a metodika techník 9. – 3. kyu.**

*Poverený usporiadateľ:*

**JUDO oddiel TJ SOKOL Bratislava I. Vinohrady**

*Miesto konania:*

**Bratislava, telocvičňa TJ Sokol Vinohrady, Sokolská ulica 1**

*Dátum konania:* **19. 01. 2020**

**Plánovaný program seminára:**

<b>Nedeľa</b>	09,00 – 10,30 hod	Správne spôsoby dýchania a využitia vnútornej energie	sensei (karate) Michal Šlachtovský	dójo TJ Sokol Vinohrady BA
	10,30 – 12,30 hod	Technika a metodika techník 9. – 6. kyu	Anton Pospíšek	dójo TJ Sokol Vinohrady BA
	12,15– 13,15 hod	Obedná prestávka		
	13,15 – 15,15 hod	Technika a metodika techník 5. – 3. kyu diskusia, konzultácie	Anton Pospíšek	dójo TJ Sokol Vinohrady BA
	15,15- 15,45	Skúšobný poriadok informácie a zmeny	Anton Pospíšek	zasadačka TJ Sokol
	15,45 – 16,00	Testy zo skúšobného poriadku	Anton Pospíšek	zasadačka TJ Sokol

Poplatok za seminár: vo výške podľa finančnej smernice SZJ

V prípade záujmu o seminár potvrdte Vašu účasť obratom najneskôr **do 16.01.2020**  
na e-mail adrese: [pospisek@szm.sk](mailto:pospisek@szm.sk) alebo na tel. čísle: **0903 241 374**

Miloš Štefanovský  
TMK BZJu