JUDO BESKYDY A SKP OSTRAVA
Skalice 292, 739 08 Frýdek-Místek, tel. 605513429, Email: judoskpova@seznam.cz www.judobeskydy.cz

1. JUDO PŘESPÁVAČKA

Beskydský Kodokan v Raškovicích.

Zvýšení fyzické kondice, technické, taktické a psychické úrovně mladých talentovaných judistů a judistek vybraných
Moravskoslezského kraje. Pod vedením kvalifikovaných trenérů.
Nové termíny přespávaček pro všechny kategorie. Účastníci budou rozdělení do skupin podle věku a výko
Trenéři budou zajištěni dle počtu přihlášených.

Termíny přespávaček v LEDNU: 6 — 7, 13-14, 27-28.1. 2023
Sraz na místě v pátek v 16,30 hod. Ukončení akce v sobotu v 11,30 hod.
Dodržujte pravidla parkování.
Program:
Pokročilí — Pátek 17:00 — 19:30 hod. Sobota: 8,30 - 11.00hod.
Trénink - fyzická, technická a taktická příprava.

Přípravka, benjamínci - samostatně - výuka technik judo, hry, soutěže, fyzická příprav
V případě, že bude v sobotu plánovaný vhodný turnaj, bude zajištěn trenér, odvoz a jídlo
závodníky přímo z přespávačky. Na tyto akce je nutné mít licenci s sebou.

Pátek - Večeře, večerní program - data projekce, diskotéka, soutěže, hry, zábava.
22:00 hod večerka, ráno 7:00 hod budíček, rozcvička- 30 min. snídaně.

Ve volných chvílích možno využít: stolní tenis, stolní fotbálek, molitanová jáma, posilov

Ubytování: Na patrových postelích v pokojích (**nutné spacáky a prostěradlo**).

Strava: večeře a snídaně.
K dispozici bufet, zajištěn pitný režim na celou dobu pobytu, sprchy s teplou vodou, organizova
program, kvalitních 5 hod. tréninku.

VEZMI SEBOU: kimono, přezůvky, spacák, oblečení do terénu i do ubytovacích prostor, pře
flašku na pití, věci osobní potřeby, baterku, kapesné dle uvážení rodičů, ofocený průkaz zdrav
pojišťovny, mobil nechejte doma, nebudeme potřebovat.

Cena 500 ,-Kč.

Kdo z našich členů se pravidelně účastní víkendových, tréninkových srazů, již začíná vnímat
v technických dovednostech, které nelze natrénovat v době tréninku.
Víkendové srazy na sebe systematicky navazují a dostatek času umožní svěřencům pocho
složité principy juda.

Slevy na přespávačky, budou pro členy, nebo jejich rodiče, kteří se aktivně zapojují do ch
oddílu a pomáhají. Těšíme se na další rok velkých sportovních zážitků s Vašimi dětmi.
Děkujeme za váš zájem.

PŘIHLÁŠKA