

Pro velký zájem a nadšení dospělých členů
JUDO A SEBEOBRANA PRO DOSPĚLÉ POKRAČUJE.
Nabízíme 6. měsíční kurz
JUDO JE OPRAVDU PRO KAŽDÉHO
ZAČÍNÁME V LEDNU - 6. 1. 2026

A DÁLE každé úterý 20,00 až 21,00hod. v tělocvičně ZŠ Nošovice až do konce června.

Bud'te příkladní pro své děti.

Fyzická kondice- zpevnění těla – pády – základní techniky juda – pravidla.

Trénink je určen pro všechny, kdo si chce zacvičit. Jak pro začátečníky, tak pro absolventy základního kurzu, nebo bývalé judisty a trenéry.

Skupina začátečníků:

- Učí se základní techniky juda.
- Základní principy, které jde použít v dalších bojových sportech.
- Seznámí se s historií juda, základními povely v japonštině a se sportovní etikou, která k judu neodmyslitelně patří.
- Možnost složit zkoušku na vyšší pás.
- Možnost získání cvičitelské licence.

Skupina pokročilých rozvíjí dovednosti:

- Náplní tréninku je prohlubování technických, judistických dovedností.
- Možnost získání trenérské licence. (trenér III.třídy).
- Během roku se můžete zúčastňovat turnajů různé výkonnostní kvality.
- Možnost složit zkoušku na další vyšší technický stupeň.

Cena kursu 3400,-Kč, v ceně licence a pojištění. (Kdo z proškolených cvičitelů bude pravidelně pomáhat na základnách s přípravkou, má poloviční cenu).

Noví zájemci se registrují na stránkách www.judobeskydy

(klub – elektronická přihláška do klubu.)

Zdravotní pojišťovny na akci přispívají.



Akce je určena rodičům našich členů, jejich přátelům a fanouškům juda.