

Prázdninové příměstské soustředění judo 2021



Termín : 23.8. - 27.8. 2021

Místo : Benešov - ZŠ Dukelská

den	od - do		sraz	náplň
pondělí 23.8.	9,00	11,45	v hale ZŠ Dukelská	fyzička + vstupní testy
	12,00	13,00		oběd
	13,00	14,00	v hale ZŠ Dukelská	polední klid
	14,15	15,45		prvotní opakování pády + 5.kyu
	16,15	17,45	v hale ZŠ Dukelská	trénink pro pokročilé + příprava na zkoušky (páskování)
	18,00	19,00		hry, uvolňovací cvičení
úterý 24.8.	9,00	11,45	v hale ZŠ Dukelská (Táborská kasárna)	atletika, hry
	12,00	13,00		oběd
	13,00	14,00	v hale ZŠ Dukelská	polední klid
	14,15	15,45		5.kyu + 4. kyu
	16,15	17,45	v hale ZŠ Dukelská	trénink pro pokročilé + příprava na zkoušky (páskování)
	18,00	19,00		hry, uvolňovací cvičení, nácvik na zkoušky
středa 25.8.	9,00	11,45	1. skupina - bude upřesněno 2. skupina - Dukelská - JUDO	
	12,00	13,00		oběd
	13,00	14,00		polední klid
	14,15	15,45	1. skupina - v hale ZŠ Dukelská 2. skupina - bude upřesněno	
	16,15	17,45		trénink pro pokročilé + příprava na zkoušky (páskování)
	18,00	19,00		hry, uvolňovací cvičení, nácvik na zkoušky
čtvrtek 26.8.	9,00		v hale ZŠ Dukelská (Táborská kasárna)	5.kyu + 4. kyu randori
	12,00	13,00		oběd
	13,00	14,00		polední klid
	14,15	15,45		procvičování 4. kyu 3. kyu
	16,15	17,45	v hale ZŠ Dukelská	trénink pro pokročilé + příprava na zkoušky (páskování)
	18,00	19,00		hry, uvolňovací cvičení, nácvik na zkoušky
pátek 27.8.	9,00	11,45	v hale ZŠ Dukelská	randori příprava na zkoušky (páskování)
	12,00	13,00		oběd
	13,00	14,30		polední klid
	15,00	16,00	v hale ZŠ Dukelská	zkoušky (páskování) (zkoušení dle zájmu) Ukončení v 16,00 hod
	18,00	19,00		hry, uvolňovací cvičení

Změna programu možná - při nepříznivém počasí se všechny venkovní aktivity přesouvají do haly

Poznámky :

případné změny sledujte na vývěsce v šatně v průběhu soustředění, www.judobenesov.cz

Cvičební úbor: kimono + sportovní obuv + oděv na sport venku

Cena : **300,00 Kč /den**, platba, nejlépe hotově, při nástupu (je možná i účast na jednotlivé dny)

Při nástupu odevzdá účastník "Prohlášení zákonných zástupců" + "Potvrzení bezinfekčnosti"

Informace : Aleš Pikora (mobil 724 611 029)