



JUDO ACADEMY

INTENZIVKA TECHNIKA

6+

Jednodenní intenzivní program

Hlavní náplní je technická příprava zaměřená na zkoušky na vyšší pás, které děti skládají koncem školního roku na KYU CUPu. V našem programu nezapomínáme ani na hry a randori, které nám pomáhají zdokonalovat naše dovednosti. Kromě toho se věnujeme také všestranné fyzické přípravě, abychom dosáhli lepší kondice. Děti jsou rozděleny do skupin podle barev pásků

9.00 - 9.30
PŘÍCHOD

9.30 - 11.15
TRÉNINK

13.45 - 16.00
TRÉNINK

11.45
OBĚD, KRÁTKÁ
PROCHÁZKA,
POLEDNÍ KLID
(PROMÍTÁNÍ FILMU,
POHÁDKY)

