**Zveme Vás na akci „TRÉNINK S DÍTĚTEM“.**

**Každý malý judista by měl mít na trénink jednoho rodiče. Samozřejmě bude možnost si jít do naší posilovny, jak jste zvyklí.**

**Dítěti, které bude na tréninku bez rodiče (**asi mu to bude líto**), dáme parťáka ze starších judistů.**

**Akce je pro 1 a 2 skupinu, Pro zabezpečení akce je třeba svou účast potvrdit do 03.11.2023 na email :** [**teusjula@seznam.cz**](mailto:teusjula@seznam.cz)**.** Zodpovědná osoba: Teuscher

**Proběhne v úterý 07. 11. 2023.**

**Místo akce - Judo hala - 1.p. OD CORSO**

Začátek společného tréninku nejmenších judistů a rodičů   - 16:00 hod ,

**sraz na hale ideálně v 15:45 hod.**

PROGRAM akce :   
**16.00 hod. –** nástup, představení sportu judo, základní pravidla – hodnocení

**16.15 hod. –** rozcvička, gymnastika, průpravná cvičení, výuka pádů

**16.45 hod. -** ukázkové randori (přítomní judisté - děti)

**17.00 hod. –** pauza a příprava na dovednostní soutěže družstev

**17.10 hod. -**  dovednostní soutěže (žebřík, kužele, obruče)

**17.25 hod.** - piškvorky

**17.40 hod.** - strečink

**17.45 hod. –** vyhlášení a ukončení

**Oblečení na akci : přezuvky, kimono, kraťasy nebo tepláky a tričko bez zipů a železných komponentů !!!**

Předpokládané ukončení tréninku do 18 hod s vyhlášením vítězů, vše záleží na počtu účastníků.

Těším se na Vás!!

**trenéři**

Judo Ústí nad Labem z.s.