TRENÉRSKO-METODICKÁ KOMISE ČSJU

ČESKÝ SVAZ JUDO
CZECH JUDO FEDERATION

Jiří VANĚK
Mobil: +420 605 502 076
Email: vanek@czechjudo.cz

Zátopkova 100/2 • 160 17 Praha 6-Strahov • Czech Republic • tel.: +420-233 355 280, • www.czechjudo.org

Příloha 2

	Doporučení – na co se především zaměřit na školení trenérů III. třídy	
		počet hod.
1	Základní principy trenérské práce, cíle trenéra - formou diskuse	
2	Základní principy provádění technik juda – kuzushi, práce s těžištěm, správné držení těla, uchikomi, základní kumikata, pohyb po tatami	
3	Organizace tréninkové jednotky, její principy, komunikace na TJ	
4	Historie juda, názvosloví, etiketa	
5	Metodika výuky ukemi	
6	Vhodné úpolové hry pro děti	
7	Cvičení vhodné pro děti 4–6 let	
8	Techniky 6/5 kyu a 6 kyu	
9	Praktická ukázka vedení části tréninkové jednotky – každý uchazeč min.	0,5
10	Praktická ukázka technik na 6/5 kyu a 6 kyu – vyžadovat perfektní provedení	