



POLSKI ZWIĄZEK JUDO

POLISH JUDO ASSOCIATION

02-761 Warszawa, Macedońska 14, tel. 022 646 39 20; pzjudo@pzjudo.pl

Trening z Mistrzem Rafałem Kubackim!!!

W sobotę 29.06.2019 roku, nadarzy się niepowtarzalna okazja do Treningu z Mistrzem, p. Rafałem Kubackim. Nasz Mistrz to 17-krotny złoty medalista Mistrzostw Polski, multimedalista Mistrzostw Europy i Dwukrotny MISTRZ ŚWIATA!!!

Trening będzie składał się z dwóch bloków tematycznych:

1. **"Kręgosłup masz jeden"** - modelowa rozgrzewka ze szczególnym zwróceniem uwagi zawodników i trenerów, na przygotowanie odcinka szyjnego kręgosłupa oraz połączenia z odcinkiem piersiowym, a także odcinka lędźwiowego wraz z miednicą. Będzie to zestaw prostych i zrozumiałych dla zawodników ćwiczeń, zmniejszających ryzyko urazu w dalszej części treningu judoki.

2. **Wybrane elementy uchi-komi nage-waza judo.**

Trening odbędzie się na głównej macie w hali Torwar, dla zawodników z kategorii wiekowej: dzieci starszych i młodzików.

TAKA OKAZJA MOŻE SIĘ NIE POWTÓRZYĆ!!!

Trenerzy, oraz kluby zgłaszają chęć uczestnictwa w treningu, oraz liczbę zawodników do **20.06.2019**, na adres mailowy: p.karolkowski@pzjudo.pl