



# Polski Związek Judo

---

## Kurs doszkoleniowy trenerów PZ Judo Piaseczno 15-17.12.2023

Szkolenie na macie dla trenerów poprowadzi Hiroshi Katanishi

1. Miejsce: Piaseczno Hala GOSiR ul. Sikorskiego 20
2. Termin: 15-17 grudzień 2023 / piątek, sobota, niedziela  
Rejestracja na szkolenie: piątek 18.30-19.15 – pobranie wejściówek na treningi

### 3. Zakres tematyczny szkolenia technicznego dla trenerów

Podstawowe sprawności techniczne w judo takie jak:

- a. Shintai
- b. Ma-ai (zasady dystansu między Tori a Uke, kontrola dystansu)
- c. Tai sabaki
- d. Fazy: kuzushi, tsukuri, kake
- e. Tandoku i Sotairenshu – ćwiczenia do przygotowania technicznego zawodnika
- f. Technika judo

### 4. Zajęcia dla trenerów będzie prowadził Sensei Hiroshi Katanishi (8 dan) w terminach:

Piątek 15.12	19.30-21.00
Sobota 16.12	14.15-15.45
Niedziela 17.12	14.15-15.45

### 5. Trenerzy również będą mogli uczestniczyć w treningach z zawodnikami (część techniczna i randori) prowadzonych przez Darcela Yandzi i Hiroshi Katanishi w terminach:

Piątek 15.12	17.30-19.30	Darcel Yandzi
Sobota 16.12	9.00-11.00	Katanishi Hiroshi
	11.15-13.15	Darcel Yandzi
	16.30-19.00	Darcel Yandzi
Niedziela 17.12	9.00-11.00	Katanishi Hiroshi
	16.00-18.00	Darcel Yandzi

### 6. Szczegółowe informacje o programie poszczególnych treningów:

[\(9\) Judo WinterCamp with the Superstar 🌟🏠 Darcel Yandzi | Facebook](#)

### 7. Zaproszeni do udziału w szkoleniu trenerzy otrzymują:

- 🌟 Bezpłatny udział w zajęciach i treningach na macie
- 🌟 Nocleg ze śniadaniem (po potwierdzeniu uczestnictwa i złożeniu zapotrzebowania na nocleg - mail)
- 🌟 Certyfikat uczestnictwa w szkoleniu trenerskim

### 8. Informacja o zakwaterowaniu trenerów (dla osób, które potwierdziły korzystanie z noclegu):

Arche Hotel Puławska Residence      ul. Puławska 361      02-801 Warszawa

### 9. Dojazd na szkolenie – koszt uczestników.