

JV JUDO RUMBURK

VÍKENDOVÝ PŘÍPRAVNÝ KEMP ZÁVODNÍKŮ

pro aktivní závodníky – ročníky 2015 a starší

1. **Datum konání:** pátek 30.10.2026 – neděle 1.11.2026
2. **Místo konání:** SPORTOVNÍ AREÁL JUDO – areál bývalých kasáren
Ul. Královská 1105/23
408 01 Rumburk
3. **Pořadatel:** JV Judo Rumburk z.s.
Březová 102/3
408 01 Rumburk
4. **Potvrzení o účasti:** Do 27.10.2026 písemně, telefonicky, nebo e-mail

Jiří Koutecký, Březová 102/3, 40801 Rumburk
Mobil: 603866055
e-mail: judorumburk@seznam.cz
5. **Ubytování:** V tělocvičně SPORTOVNÍHO AREÁLU JUDO
6. **Náklady:** Hradí pořadatel, Doprava na vlastní náklady.
7. **Vybavení závodníka:** kimono, spacák, sportovní oblečení, věci osobní hygieny kapesné
9. **Zdravotní zajištění:** MUDr. Kolařík (soukromá chirurgická ambulance Rumburk)
10. **Trenéři:** Šnek Jakub, Dupal Vojtěch, Štěpán Zajíc, Hrubeš Michal
11. **Účast:** Kromě zdravotní způsobilosti nejsou žádná omezení.
12. **Cíl:** Technická a fyzický příprava pro závodní činnost.

V Rumburku dne 20.10.2026

Za klub JV JUDO Rumburk - trenérská rada



PLÁN VÍKENDOVÉHO KEMPU

1. pátek 30.10.2026

- 17:00, příjezd a zabydlení
- 18:00 – 20:00 úvodní trénink
aši-waza (techniky nohou) a randori (cvičné zápasy)
- 20:00, večeře a hygiena
- 21:00, video projekce – tematická ke sportovní činnosti
- 22:00, diskuse a test teoretických znalostí juda
- 23:00, večerka
-

2. sobota 31.10.2026

- 5:30, budíček
- 6:00 - 7:00 sprinterský / kondiční trénink spojený s kruhovým tréninkem na stadiónu nebo alternativně v tělocvičně v závislosti na počasí
- 7:00, snídane
- 8:00 – 9:30, trénink
osaekomi-waza (techniky držení), přechody, pozice guard, butterfly guard (techniky Brazilského Jiu-Jitsu)
- 10:30 – 12:00 trénink
sutemi-waza (techniky strhů)
- 12:00, oběd
- 13:30 – 15:00 trénink
te-waza (techniky rukou)
- 16:00 – 17:30 trénink
shime-waza (techniky škrcení)
- 18:00, večeře
- 19:00 – 21:00, pochodák cca 5 km nebo noční hry (vybíjená, judo baba apod.)
- 22:00, hygiena, večerka

3. neděle 1.11.2026

- 5:30, budíček
- 6:00 - 7:00 indiánský běh / kondiční trénink na Dýmník nebo alternativně v tělocvičně v závislosti na počasí
- 7:00, snídane
- 8:00 – 10:00, trénink
kancezu-waza (techniky páčení), přechody a lehké randori (cvičné zápasy)
- 11:00 předání diplomů, úklid
- 11:30, oběd s odměnou (pizza)
- 12:00, ukončení, odjez domů

JV JUDO Rumburk

Pořádá závodní

VÍKENDOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

v tělocvičně v areálu bývalých kasáren

30.10.2026 od 17 hodin až 1.11.2026 do 12 hodin

Cena soustředění je **350,-Kč.**

V ceně je zahrnuto stravování včetně pitného režimu.

Účastník:

Souhlas rodičů:

JV JUDO Rumburk

Pořádá závodní

VÍKENDOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ

v tělocvičně v areálu bývalých kasáren

30.10.2026 od 17 hodin až 1.11.2026 do 12 hodin

Cena soustředění je **350,-Kč.**

V ceně je zahrnuto stravování včetně pitného režimu.

Účastník:

Souhlas rodičů:

