JV JUDO RUMBURK

VÍKENDOVÝ PŘÍPRAVNÝ KEMP ZÁVODNÍKŮ

pro aktivní závodníky – ročníky 2015 a starší

1. **Datum konání:** **pátek 27.11.2026 – neděle 29.11.2026**

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 24.11.2026 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)

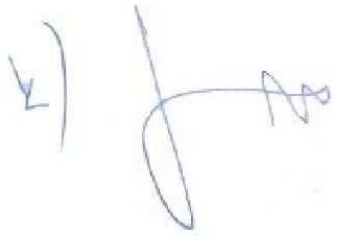
10. **Trenéři:** Šnek Jakub, Dupal Vojtěch, Štěpán Zajíc, Hrubeš Michal

11. **Účast:** Kromě zdravotní způsobilosti nejsou žádná omezení.

12. **Cíl:** Technická a fyzický příprava pro závodní činnost.

V Rumburku dne 10.11.2026

Za klub JV JUDO Rumburk - trenérská rada



PLÁN VÍKENDOVÉHO KEMPU

1. **pátek 27.11.2026**

   - 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 28.11.2026**

   - 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, snídaně
   - 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, pochoďák cca 5 km nebo noční hry (vybíjená, judo baba apod.)
   - 22:00, hygiena, večerka

3. **neděle 29.11.2026**

   - 5:30, budíček
   - 6:00 - 7:00 indiánský běh / kondiční trénink na Dýmník nebo alternativně v tělocvičně v závislosti na počasí
   - 7:00, snídaně
   - 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

27.11.2026 od 17 hodin až 29.11.2026 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

27.11.2026 od 17 hodin až 29.11.2026 do 12 hodin



Cena soustředění je **350,-Kč.**
V ceně je zahrnuto stravování včetně pitného režimu.

Účastník: .....

Souhlas rodičů: .....