

# Newsletter



2Q 2020

## Druhý štvrťrok 2020

Niesol sa v znamení obmedzení, opatrení a usmernení na zamedzenie šírenia ochorenia COVID - 19. To nás však nezastavilo pokračovať v našom poslaní a tvrdou prácou motivovať našich zverencov.

## Grantový program „Dáme to“

Pripájame sa k poďakovaniu Slovenského olympijského a športového výboru našim trénerom, ktorí sa aktívne zapojili do programu.

Ďakujeme:

- že stojíte pri každodennom napredovaní svojich zverencov
- že vychovávate v ľuďoch lásku k športu
- že ste to ani v tejto ťažkej situácii nevzdali

Viac ==>



**Branislav Babic**  
džudo - tréner 4. triedy

Džudu sa venujem už 32 rokov. Pracujem so všetkými vekovými a výkonnostnými kategóriami, ale prioritou sú pre mňa dorastenci/ky, ktorí majú záujem získať miesto v reprezentácii.



**Karin Czibulová**  
džudo - tréner 3. triedy

Som trénerka džuda pre deti a mládež a trénerka fitness v posilovni.



**Gabriela Geršiová**  
džudo - tréner 1. triedy

Od reprezentácie Československa v hádzanej som sa vybrala trénerským smerom. Aktívne sa venujem trénerstvu džuda a šermu.



## Inštruktážne videá

Pokračovalo to inštruktážnymi videami, ktorých úlohou bolo deti inšpirovať a zároveň usmerniť, aby dokázali cvičenia vykonávať technicky správne. Spracované videá nám budú slúžiť ako tréningové pomôcky aj v budúcnosti.

Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>

## Tréningové plány

Začalo to v Marci písaním a posielaním tréningových plánov, cieľom bolo motivovať a udržať deti v pohybe. Spätnou väzbou boli nádherné videá detí, ako si plnia úlohy.

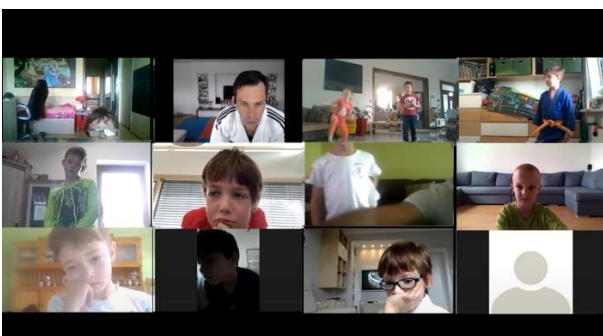
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>  
Viac ==>



## Online tréningy

Koncom Apríla sme postupne pridali aj Online tréningy. Okrem samotného tréningu organizovanou formou deti ocenili, že sa môžu navzájom vidieť a trošku aj porozprávať.

Viac ==>



## Tréningy vonku

V Máji sme využili uvoľňovanie opatrení a zaradili sme do programu aj tréningy vonku.

[Viac ==>](#)

[Viac ==>](#)

[Viac ==>](#)



## Tréningy v hale

25.5.2020 prišiel vytúžený deň návratu do športovej haly. Postupne sme rozbehli všetky tréningové skupiny, pričom sme dôsledne dodržiavali všetky preventívne opatrenia.

[Viac ==>](#)

[Viac ==>](#)

[Viac ==>](#)

## Spoločný tréning detí a rodičov

Skupina Baby Judo ukončila školský rok 2019/20 spoločným tréningom detí a rodičov. Detské tréningy však budú pokračovať aj počas letných prázdnin.

[Viac ==>](#)

