



Ahoj,

měsíce v letošním roce velmi rychle utíkají a opět tu je náš pravidelný newsletter, plný zajímavých informací. Najdete zde přihlášku na jarní technické soustředění v Teplicích, kalendář soutěží v březnu, aktuální výsledky našich závodníků, informací ohledně připravovaného semináře s Pavlem Provázekem a mnoho dalšího. Tak neváhejte a pusťte se do čtení.

www.judo.cz

Jarní technické soustředění 25.–27. 4. 2025 TEPLICE

Pro všechny z vás, kdo se již nemohu dočkat jarního technického soustředění v Teplicích jsme otevřeli online přihlašování. Tak neváhejte, [přihlaste dítě](#) nebo [sebe](#) nejpozději do 16. 4. 2025. Kapacita je omezena.



[Přihláška](#)

Závody a akce klubu

<p>9. 3.</p>  <p>Polabská liga 2. kolo Krátký</p> <p>Pro kategorie U14, U16, U18 a seniory</p>	<p>15. 3.</p>  <p>Ostrava Judo Open</p> <p>Pro kategorie U12, U14, U16</p>	<p>25.–27. 4.</p>  <p>Jarní technické soustředění Teplice</p> <p>Pro všechny členy našeho klubu</p>
---	---	--

Na závody se prosím hlase přes trenérku Evu 603 758 771, SMS zprávou nebo na WhatsApp.

Oddílové informace

Tento měsíc jsme začali procvičovat techniky [Uchi-gari](#), [Ko-uchi-gari](#) a [Okuri-ashi-harai](#). A dále budeme také v jednotlivých trénincích opakovat jednu z nepoužívanějších technik juda, [Seoi-Nage](#) ve všech jejích variantách ([Ippon-seoi-nage](#), [Morote-seoi-nage](#), [Kata-eri-seoi-nage](#)). Všechny techniky měsíce najdete společně s dalšími videi také na našem [YouTube kanálu](#) [@JudoClubTatraPraha](#)



V prvním březnovém týdnu naši judisté bojovali na VC Hradce Králové a na MČR dorostenců a dorostenců v Brně. Yorick vybojoval 3. místo a Matěj obsadil 5. místo v Hradci. David i přes aktivní přístup nestačil na své soupeře a skončil bez umístění. Felix a Maky bojovali v Brně. Felix obsadil v silné konkurenci 7. místo a Maky, i přes obrovské nasazení, prohrála všechny své zápasy a skončila bez umístění. Gratulujeme a všem moc děkujeme za skvělou reprezentaci oddílu!



Praktický seminář - Využití strava a regenerace pro všechny zájemce z našeho klubu

V rámci spolupráce s Pavlem Provázekem, kondičním trenérem a výživovým specialistou dvojnásobného zlatého olympijského medailisty Lukáše Krpálka a dalších špičkových sportovců, máme možnost uspořádat cca dvouhodinový praktický seminář se zaměřením na vyváženou stravu a regeneraci sportujících dětí i dospělých.

Jestli máte zájem o tento jedinečný seminář s praktickými ukázkami, potvrďte Váš předběžný zájem níže (na základě počtu přihlášených účastníků bude termín a čas upřesněn).

**VYVÁŽENÁ STRAVA A REGENERACE
S PAVLEM PROVÁZKEM**




[Čtět/a bych se zúčastnit](#)

Zprávičky

- EVIDENČNÍ karta závodníka** „karta Českého svazu juda“, která je platná vždy jen na kalendářní rok, po zaplacení příspěvků oddílu. Předkládá se v elektronické, či tištěné podobě, při vážení a registraci závodníků. Oddíl (Eva Kocourková) posílá vždy na začátku kalendářního roku všem dětem, které chtějí závodit. (pokud jste nedostali nebo chcete např. změnit fotku, která by měla být aktuální a „průkazová“, **ozvěte se Evě na tel 603 758 771**.)
- Vojta Urbančok úspěšně složil zkoušky na rozhodčího třetí třídy a rozšířil tak řadu rozhodčích z našeho oddílu. Gratulujeme!
- Seznam trenérů pro jednotlivé tréninky najdete vytyštěný na nové nástěnce a ke stažení [zde](#).

Nabídky partnerů našeho klubu

Získejte zajímavé nabídky a slevy od našich partnerů. Okruh partnerů se budeme snažit dále rozšiřovat. Máte-li nějaké tipy, dejte nám, prosím, vědět.

Špičková křidla značek Ippon Gear pro děti i dospělé se **slevou 20%** a další sportovní vybavení nejen na judo, díky naší spolupráci s obchodem, si můžete zakoupit na www.sportecas.cz. V případě zájmu o další informace nebo slevový kód napište na roman.kadlec@judo.cz.



Potřebujete nové kolo, cyklo vybavení nebo servis kola? Nyní, před novou cyklistickou sezónou je ten správný čas. U našeho partnera www.mojekolo.cz máte zajímavé slevy (a to i na položky, které jsou aktuálně v akci). V případě zájmu nebo o další informace napište na roman.kadlec@judo.cz.



Dotazník pravidelné zpětné vazby

Neváhejte se vyjádřit k chodu klubu, tréninkovým jednotkám, vybavení Dojo, ale i k práci jednotlivých trenérů. Dotazník je otevřen pro vaše průběžné komentáře, postřehy a přání.

Pravidelná zpětná vazba je pro nás důležitá, společně můžeme dělat náš klub lepším.

[Dotazník zpětné vazby](#)

WhatsApp skupina pro rychlé a neaktuálnější informace

Chcete mít ty neaktuálnější informace o dění v klubu, akcích a všech novinkách? Přidejte se do informačního kanálu našeho klubu a nic vám neuteče.

[Přidejte se do skupiny](#)

Otázky, rady nebo pomoc? [Kontaktujte nás!](#)

NAJDETE NÁS TAKÉ



Adresa: Korunovační 29, 170 00 Praha 7 (budova Sokol, 3.patro)
[google.cz/maps](https://www.google.cz/maps)
 Telefon: 00420 724 841 983
 Email: roman.kadlec@judo.cz
www.facebook.com/tatran.judo.club

V případě jakýkoli otázek se na nás neváhejte obrátit telefonicky, emailem nebo osobně. Tento email Vám byl zaslán na základně členství Vašeho dítě nebo Vás v JC Tatra Praha.

ODHLASIT Z ODBĚRU