

## Zajęcia JUDO z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych dla dziewczynek i chłopców



Program zajęć obejmuje szeroki zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz:

- Naukę elementów JUDO
- Naukę umiejętności „bezpiecznego upadku” zmniejszającego ryzyko odniesienia przez dziecko poważniejszych urazów.
  - Ćwiczenia gimnastyczne kształtujące koordynację i sprawność ogólną oraz wpływające na przyrost siły mięśni posturalnych.
- Ćwiczenia korygujące wady postawy i zapobiegające ich powstawaniu.
- Gry i zabawy z elementami współzawodnictwa oraz z przyrządami itp.
  - Ćwiczenia kształtujące i rozwijające siłę, szybkość, zwinność i wytrzymałość.
  - Ćwiczenia kształtujące i rozwijające spostrzegawczość i ogólną orientację przestrzenną.
  - Ćwiczenia rozwijające odwagę, koncentrację, a także pomagające przezwyciężyć własne słabości i kompleksy.

Zajęcia prowadzi trener klasy mistrzowskiej w judo, pracownik naukowo dydaktyczny  
AWF Wrocław:  
Jarosław Maśliński tel. 600 44 00 84  
Trener klasy II, absolwent AWF Wrocław:  
Tomasz Podzorski  
Instruktor, aktualny zawodnik AZS AWF Wrocław, wychowanek klubu MaKo Judo:  
Michał Dyba

Dni i godziny:

poniedziałek, piątek:

**Grupa początkująca 16.00-16.50**

(dzieci nowe i wcześniej chodzące w wieku 5-6 lat)

**Grupa średniozaawansowana 17.00-18.00**

(dzieci nowe i wcześniej chodzące w wieku 7-8 lat)

**Grupa zaawansowana 18.00-19.00**

(dzieci nowe i wcześniej chodzące w wieku 9 lat i starsze)

1. Dobór do grup najlepiej uzgodnić z trenerem Jarosławem Maślińskim (tel. 600 44 00 84 lub przy zapisach)
2. W przypadku małej ilości chętnych istnieje możliwość likwidacji grupy
3. Dla chętnych z odpowiednim stażem możliwość startów w barwach współpracującego Klubu Sportowego Mako Judo w ciekawych zawodach, uczestnictwo w obozach letnich i zimowych, zdawanie na pasy.

Pozostałe informacje oraz umowy współpracy-ankiety będą do uzyskania po zapisach.

Jarosław Maśliński  
Bushu Judo  
ul. Racławicka 71/1  
53-149 Wrocław  
Tel. 600440084  
Sekcja główna: Wrocław - ul. Gwarna 10  
(obok dworca PKP) - [www.judo.net.pl](http://www.judo.net.pl)  
FB - klub sportowy mako judo