

JUDO VREDNOTE

Skromnost



Pogum



Prijateljstvo



Samonadzor



Vljudnost



Čast



Spoštovanje



Iskrenost



JUDO

**DRUŽENJE, VADBA,
ZADOVOLJSTVO,
PRIJATELJSTVO.**

www.judoklub-ms.si

**NE IŠČI IZGOVOROV ZA
NEUSPEH
NAJDI POT DO NJEGA!**

JUDOIST - JUDOISTU

Bodi **VLJUDEN** in pomagaj drugim.

Bodi **POGUMEN** in naredi to kar je prav.

Bodi **ISKREN** in govori kot res misliš.

Bodi **PONOSEN** in zvest besedi, ki si jo dal.

Bodi **SKROMEN** in govori brez bahavosti.

Bodi **SPOŠTLJIV** in se lepo obnašaj.

Tako boš pridobil **ZAUPANJE**, zlahka boš
sklepal **PRIJATELJSTVA** in spoznaval
največje vrednote človeštva.

VPIS

Vpis in treningi bodo potekali v
telovadnici OŠ Šalovci, vsak
ponedeljek in četrtek ob 14:20.

INFORMACIJE

051 603 648 - Uroš Kavčič

info@judoklub-ms.si

[www.facebook.com/
JudoKlubMurskaSobota](https://www.facebook.com/JudoKlubMurskaSobota)

**JUDO KLUB
MURSKA SOBOTA**

VPISUJEMO NOVE ČLANE

OŠ Šalovci



**VPIS V JUDO
2016/2017**

www.judoklub-ms.si

KAJ JE JUDO?

Judo izhaja iz Japonske, kot izpeljanka različnih borilnih veščin, ki so jih razvijali samuraji skozi stoletja. Leta 1882 je Jigoro Kano izbral najboljše izmed teh tehnik, ki so temeljile na varnem izvajanju in osnoval svojo šolo borilnih veščin - KODOKAN JUDO. Judo, kot šport, se je nato hitro razširil po vsem svetu in leta 1964, ko so bile olimpijske igre v Tokiu, postal tudi olimpijski šport.



Danes je v Mednarodno judo federacijo (IJF) včlanjenih preko 200 nacionalnih zvez, s preko 25 milijoni članov, kar ta šport uvršča med enega najmnogičnejših na svetu, veliko držav uvršča judo tudi med del obvezne športne vzgoje v šoli. Judo je individualni šport, ki vpliva na psihološko stabilnost, vztrajnost, odločnost ter enakomerno fizično krepitev telesa mladega človeka, saj se le-ta uči, kako premagati strah pred nasprotnikom in ovirami, ki se pojavljajo na treningu, tekmovanju...

V vseh teh situacijah je odvisen od lastnih odločitev in reakcij. Premagovanje nasprotnika, ovir, težav in lastnega strahu v JUDU, lahko primerjamo s podobnimi situacijami v življenju. Raziskave so pokazale, da so šoloobvezni otroci, ki se ukvarjajo z judo športom bolj socializirani ter bolj motivirani za doseganje določenih ciljev (učni uspeh v šoli...), največji napredek pa so pokazali tisti, ki so izstopali v vedenju (agresivnost, nedisciplinarnost, nestabilnost...).

ZAKAJ JUDO?

1. ker telesno in mentalno razvijamo osebnost,
2. ker je to univerzalen šport,
3. ker se učimo samoobrambe,
4. ker je judo za fante in dekleta,
5. ker dviguje samozavest,
7. ker pridobivamo spoštovanje in samodisciplino,
8. ker poudarja individualne dosežke,
9. ker se udeležujemo tekmovanj in priprav doma in v tujini,
10. ker polagamo pasove in vertikalno napredujemo,
11. ker temelji na liniji najmanjšega odpora,
12. ker se zabavamo, družimo in sklepamo prijateljstva,
13. in tudi zato, ker je to naporen šport z veliko odreknanja.

POPUSTI DA ZMAGAŠ



PROGRAM JUDO VRTEC

Program je namenjen otrokom starim od štiri do šest let. Vadba temelji na izboljšanju osnovnih naravnih gibanj in spretnosti, izboljšanju hitrosti ter koordinacije preko različnih iger, vadb na poligonih... V tej starosti otroci že začnejo spoznavati osnove pravilnega gibanja pri judu. Učijo se samodiscipline in pridobivajo občutek za delo v paru in skupinsko delo. Vadba poteka na tatamiju, kjer so otroci bos.

VADBA:

Vadba poteka 2x tedensko po 75 minut.

CILJI PROGRAMA:

- naučiti se pravilnega in varnega padanja (kotaljenja, prevali, padci...),
- razvoj osnovnih psihofizičnih sposobnosti in spretnosti (osnovne motorične vaje - plazenja, kotaljenja, preskoki, osnovni gimnastični elementi),
- naučiti se osnovne judo kontrole, predvsem v parterju in enostavnih judo gibanj ter nekaj najlažjih judo metov.
- pridobivati samozavest, spoštovanje in odgovornost,
- razviti delovne navade in sposobnost za delo v parih in v skupini.

PROGRAM NADALJEVALNI JUDO

Je namenjen osnovnošolski mladini. Vadba temelji na izboljšanju osnovnih motoričnih gibanj in spretnosti, izboljšanju hitrosti in koordinacije, vse to preko različnih iger. Otroci postopno spoznavajo osnove juda z aktivnim učenjem pravilnega padanja, ki so po našem mnenju izredno pomemben dejavnik pri odraščanju otrok, na katerega pa na žalost vse pre pogosto pozabljamo. Prepričani smo, da bo prav poznavanje pravilnega padanja v prihodnosti otroku prihranilo marsikatero solzo in poškodbo. Ko se otroci naučijo pravilno padati, so pripravljani na zahtevnejše elemente juda, pravilnega gibanja, spoznavajo judo mete in »parterne« tehnike. Poudarek je na učenju osnovnih etičnih načel juda kot so spoštovanje trenerjev, prijateljev, starejših oseb, pomoč šibkejšim od sebe, razumevanje drugačnosti.

VADBA:

Vadba poteka 3x tedensko po 75 minut.

CILJI PROGRAMA

- razviti osnovne psihofizične sposobnosti in spretnosti (osnovne motorične vaje - plazenja, kotaljenja, preskoki, osnovni gimnastični elementi),
- pridobivati samozavest, spoštovanje in odgovornost,
- razvijati delovne navade in sposobnosti za delo v parih ter v skupini.
- naučiti se osnovnih judo tehnik, tehnik samoobrambe,
- udeležiti se prvih tekmovanj (izkusiti prvo zmago in poraz).

**NI NAJVAŽNEJE VZGOJITI PRVAKA
POMEMBNO JE VZGOJITI DOBREGA ČLOVEKA.**

PROGRAM TEKMOVALNI JUDO

Vadba temelji na izboljšanju osnovnih in specifičnih motoričnih gibanj in spretnosti, izboljšanju hitrosti, povečanju splošne telesne moči, vzdržljivosti in koordinacije. V tem obdobju otroci začnejo povezovati različne tehnike juda v celoto in spoznavati smisel tega športa. Izvajajo težje gimnastične elemente in se učijo zahtevnejših tehnik ter tekmovalnih pravil. Ne pozablja se na načela juda (spoštovanje, pozitivnega odnosa do okolice, zdravega načina življenja, osebne higijene...). Trening je namenjen športnikom, ki trenirajo judo več let in se redno udeležujejo tekmovanj ter priprav, tako doma kot v tujini.

VADBA:

Vadba poteka 5x tedensko po 90 min

CILJI PROGRAMA

- vzpodbujati etične načele juda,
- razvoj specifičnih motoričnih sposobnosti,
- spoznavanje vseh tekmovalnih pravil,
- učenje tehnike, taktike, in ostalih elementov juda.
- ohranjati in izboljšati pridobljene psihofizične lastnosti,
- dosegati maksimalen tekmovalni rezultat,
- učiti in vzpodbujati in pomagati mlajšim,
- biti koristen člen v družbi.

PROGRAM VETERANSKI JUDO

Je namenjen starejšim judoistom, ki so končali s svojo tekmovalno kariero, kot tudi ostalim starejšim, ki bi želeli spoznati osnove tega športa. Vadba je rekreativnega značaja in je namenjena ohranjanju telesnih spodobnosti, izmenjavi izkušenj, sprostitvi. Tudi udeleževanju na veteranskih tekmovanjih.

VADBA:

Poteka enkrat tedensko po 90 min.

CILJI PROGRAMA

- ohranjanje telesnih sposobnosti,
- druženje med prijatelji,
- ostati ljubitelj in pomagati pri razvoju juda.

Mestna občina
MURSKA SOBOTA

