**Přijď mezi nás, staň sa mistrem bojového umění JUDO.**

**Možná i ty jednou získaš olympijskou medaili jako Lukáš Krpálek**



**Co získaš trénovaním juda?**

* Silu a obratnost
* Kolektív dobrých a veselých kamarádů
* Odvahu a schopnost bránit se a zvládat překážky
* Odhalení tajů japonského bojového umění
* Možnost zúčastnit se soustředění a závodů na atraktívních soutěžích v česku a zahraničí

**Přivítame všechny chlapce a děvčata ve věku**

**cca od 6 do 12 roků.**

**Proč je judo vhodné pro děti ve školním věku?**

* Judo klade vysoký význam na charakter a kladně přispívá na harmonický rozvoj osobnosti.
* Všestranně působí na všechny tělesné partie a napomáha zdravému vývoji celého organizmu.
* Judo učí sebeovládání, systematickému zvládání překážek a plánovitému dosahování cílů.
* Judo je sice individuální sport, ale tréninky jsou možné jen v kolektívu, takže cvičenec pravidelně rozvíjí i svoje sociální zručnosti.
* Pro hyperaktívní děti je judo vynikajícim způsobom odreagovaní se a eliminace nadbytečné energie či agresivity.
* Tréninky zabezpečují přirozenou rovnováhu sedavému a často pasívnímu trávení volného času.
* V případě kladných sportovních úspěchů dosažené výsledky pozitivně ovlivňují šance úspěšného studia na středních a vysokých školách a poté i následně uplatnění v dalším běžném životě.

**Kde nás najdete?**

* Trénujeme nejméně 2x týdně (viz rozvrh na [www.judokladno.cz](http://www.judokladno.cz/))
* Naša dojo/tělocvična sa nachází na adrese Nám. Sítná 3113, 272 03 Kladno v Hotel Kladno - atrium nad pekárnou).



.

**Co je judo?**

* Judo je bojové umění, způsob sebeobrany, ale zejména olympijský sport, který všestranně rozvíjí tělesnou zdatnost stejně jako psychickou odolnost cvičence. Filozofie juda klade velký důraz na techniku a psychické schopnosti, prostředníctvím kterých dokáže judista v případě potřeby eliminovat i podstatně silnejšího protivníka. Nezanedbatelnou součastí cvičení juda je i jeho etika, která přispívá k harmonickému rozvoji osobnosti cvičícího.
* I když je původ juda (v překladu "jemná cesta") v dalekém Japonsku, za poslední půlstoletí získal tento sport díky přitažlivosti svých treninkových metod téměř masové rozšíření (cca 6 miliónů registrovaných cvičenců) ve všech krajinách světa. Samotný zakladatel judo, Jigoro Kano, charakterizoval judo nasledovně:

“ Judo je prostředkem co nejefektivnějšího použití fyzické a duševní síly. Toto cvičení znamená neustále zlepšování se po psychické a fyzické stránce prostřednictvím sebeobranných technik. Základním předmětem judo je tedy sebezdokonalování se , učení se být užitečným pro okolní svět".

* Judo může být chápano jako zajímavý sport, umění, rekreační či společenská aktivita, kondičný program, způsob sebeobrany a nebo výkonostní sport, co poskytuje jeho příznivcům široké možnosti seberealizace v každém věku.
* Pohybově i zápasovou plochou (žiněnkou/tatami), se sportovní judo přibližuje zápasu volného stylu, avšak judisti na rozdíl od zápasníků používají bavlněný oděv převázaný opaskem – tzv. judogi. Judogi (kimono) nejenže zabezpečuje vyšší hygienu, ale oproti klasickému zápasení poskytuje cvičícím podstatně širší škálu úchopů a možných techník.
* Nezanedbatelnou výhodou hovořící ve prospěch juda je i nízka finanční náročnost tohoto sportu, možnost tréninků po celý rok, kvalitní tréninkové podmínky a tým kvalifikovaných trénerů, kterými oddíl disponuje.

**Stručný tréninkový plán**

* Tréninky v prvním roce cvičení jsou zaměřené především na všestranný pohybový rozvoj a zvýšení obratnosti. Převážnou část tréninků tvoří skupinové hry, gymnastická příprava a postupně i judistické techniky.
* Nácvik vlastních technik je zahájený nácvikem tzv. ukemi (pádů), jejichž zvládnutí je předpokladem na trénink hodů. Současně s technikami v postoji jsou nacvičované i techniky na zemi, především tzv. držení.
* Po 1-2 měsících tréninků se v malých objemech zařazují i cvičné zápasy – randori, které v praxi ověřují získané zkušenosti.
* Po cca 6 měsících tréninků by měli cvičenci bez problémů zvládat 6 -10 základních techník a podle svých schopností absolvovat zkoušku na 6.kyu – nejnižší žákovský stupeň.
* Po 12 měsíční přípravě, získaní 6. kyu a vystavení průkazu judo sa mohou trénující účastniť některé z regionálních soutěží juda

**Potřebná výstroj**

Ze začátku na trénink postačují tepláky a tričko. Později potřebné tzv. judogy (kimono)

**Další informace**

Získáte na naší internetové stránke [www.judokladno.cz](http://www.judokladno.cz/) .

Telefonicky na: 724 496 251 , 734 479 305.

Emailem: info@judokladno.cz