|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Čas | Pondělí | Úterý | Středa | Čtvrtek | Pátek | S | N |
| 08:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 08:30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 09:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 09:30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 | OTJ | OTJ | OTJ | OTJ | OTJ |  |  |
| 11:30 | OTJ | OTJ | OTJ | OTJ | OTJ |  |  |
| 12:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30  14:00 | Přestávka na úklid a údržbu cvičebních prostor a zařízení | | | | | | |
| 14:30 |  |  | **Judo GYM** |  |  |  |  |
| 15:00 | **Judo GYM** |  | **Judo GYM** |  |  |  |  |
| 15:30 | **Judo GYM** |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 | **Judo U9/U11** |  | **Judo MINI** | **Judo U9/U11**  . |  |  |  |
| 16:30 | **Judo U9/U11**  . |  | **Judo MINI** | **Judo U9/U11** |  |  |  |
| 17:00 | **Judo začátečníci** | **Judo U7** | **Judo začátečníci** | **Judo U7** | **FIT KT** |  |  |
| 17:30 | **Judo začátečníci** | **Judo U7** | **Judo začátečníci** | **Judo U7** | **FIT KT** |  |  |
| 18:00 | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Techniky** | **Judo U13/U15** | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Techniky** | **Judo U13/U15** | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Open Mat** |  |  |
| 18:30 | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Techniky** | **Judo U13/U15** | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Techniky** | **Judo U13/U15** | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Open Mat** |  |  |
| 19:00 | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Techniky** | **Judo U13/U15** | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Techniky** | **Judo U13/U15** | Judo CZeRTV  **Ne waza/BJJ**  **Open Mat** |  |  |
| 19:30 | **Judo dospělí** | **FIT KT** | OTJ | **Judo dospělí** |  |  |  |
| 20:00 | **Judo dospělí** | **FIT KT** | OTJ | **Judo dospělí** |  |  |  |
| 20:30 | **Judo dospělí** |  | OTJ | **Judo dospělí** |  |  |  |

**Vysvětlivky: viz níže příloha**

**Vysvětlivky:**

**Judo GYM** (děti, dívky a chlapci 5-16 let) pokud nechcete, aby se Vaše dítě časně náročným tréninkem specializovalo na konkrétní sport, pak využijte naší možnosti šité na míru dětem a dejte je k nám na GYMJUDO. Naše metodika cvičení, postavena na základech gymnastiky, juda a dalších úpolových sportů (toliko pro radost a zábavu), děti baví. Kvalifikovaní trenéři zábavnou formou výuky a her absolvují s dětmi cvičení sice v nesoutěživém, ale zato v pozitivním prostředí. U dětí se rozvíjí jejich základní pohybové schopnosti jako síla, vytrvalost, obratnost, rychlost, pocit jistoty a prostorová orientace.

**Judo MINI** (děti 2 až 5 let (**Společná cvičení rodičů s dětmi** s prvky juda, gymnastiky a dalších úpolových sportů. Nutná aktivní účast rodičů -dospělého doprovodu, při cvičení )

**Judo začátečníci** 5 až 14 let (Všichni nově začínající. Po zvládnutí základních pádů a sportovních návyků dochází k přerozdělení do skupin juda.)

**U7** (kategorie nejmenších dětí 5 až 7 let)

**U9** (kategorie přípravka 7 až 8 let)

**U11 (kategorie** mláďata 9 až 10 let)

**U13** (kategorie mladší žáci a mladší žákyně 11 až 12 let)

**U15** (kategorie starší žáci a starší žákyně 13 až 14 let)

**Dospělí:** (pro všechny věkové kategorie od 15 let bez omezení horní věkové hranice zahrnující U18 dorostence 15 až 17 let, U18 dorostenky 15 až 17 let, U21 juniory 18 až 20 let, U21 juniorky 18 až 21 let a seniory, seniorky 20 let a starší)

**Skupina Judo CZeRTV** (bez rozdílu věku, většinou po složení příslušných zkoušek technické vyspělosti, s přihlédnutím k mentální vyzrálosti a motorické vyspělosti jedince, jeho hmotnosti a vlastního cíle pravidelných účastí na mistrovských soutěží juda. Tréninky zahrnují i prvky dalších úpolových sportů a mohou probíhat i v prostorách jiných sportovních oddílů.

**FIT KT**  (ženy, muži a děti cca 12 let a výše) kruhové tréninky- intervalové cvičení, při kterém se na stanovištích procvičí celé tělo)

**OTJ** (osobní tréninky juda se zaměřením na zvládání zkoušek technické vyspělosti žákovských stupňů KYU a nácviky KATA pro mistrovské stupně DAN)