**Denní tréninkový plán**

 **pro judisty a judistky Sportovního klubu Judo Kladno ze Sítné**

 [www.judokladno.cz](http://www.judokladno.cz)

 **3-6 let**

 ****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Čas v minutách. | 2,0 minuty | 1,5 minuty | 1,0 minuta | 30 vteřin | 10 vteřin | 5 vteřin |
| Stoj na jedné noze | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5 bodů | 2 body | 1bod |
| Dřep hluboký s patami na zemi | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5bodů | 2bodů | 1bod |
| klikový vzpor, ruce natažené, kolena se nedotýkají země | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5bodů | 2bodů | 1bod |
| rozpažení nebo předpažení s PET lahví (podle sil možnost doplnění vodou) | 30 bodů | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5 bodů | 1 bod |
| klek s patami se dotýkajícími zadní části těla s hlubokým nádechem a výdechem (seiza) | 10 bodů | 8 bodů | 6 bodů | 3 body | 2 body | 1 bod |
| Prkno (plank) | 30bodů | 25 bodů | 20bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5 bodů |
| Dřep 1x (za každý navíc + 1 bod) | + bodů | + bodů | + bodů | + bodů | + bodů | 1bod |
| Sed/leh 1x (za každý navíc + 1 bod) | + bodů | + bodů | + bodů | + bodů | + bodů | 1 bod |
| Protažení, dle každého z Vás za pomoci rodičů, či dospělé osoby (např. protahování jako kočka - „kočičí hřbet“, svíčka, válení sudů tam a zpět, v sedu bradu ke kolenům apod.) |

Hodnocení:

Nejlepší judista ………………………………………….……130-100 bodů

Výborný judista………………………………………….…….99-80 bodů

Skvělý judista…………………………………………………..79-60 bodů

Dobrý judista……………………………………..……………59-49 bodů

Zlepšující se judista………………………….………………48-28 bodů