

Vadba je v prvi vrsti namenjena vsem osnovnošolcem in osnovnošolkam, pa tudi starejšim otrokom in odraslim, ki se želijo naučiti osnove te plemenite borilne veščine in se naučiti osnovnih tehnik padanja, samoobrambe, metov in parternih tehnik. Trening temelji tudi na pridobivanju vzdržljivosti in moči in je kar intenziven.

Po opravljenem izpitu za višje pasove (4 pas - oranžni) se udeleženci lahko odločijo med tekmovalnim načinom, kjer prevladujejo borbene tehnike juda z veliko borbami in na drugi strani učenjem tradicionalnih tehnik in njihove pravilne izvedbe. **Kaj počnemo na vadbi?**



Vadba temelji na izboljšanju osnovnih motoričnih gibanj in spretnosti, izboljšanju hitrosti in koordinacije, vse to preko različnih iger in vadbe na poligonih.

Judoisti postopno spoznavajo osnove juda z aktivnim učenjem padcev, ki so po našem mnenju izredno pomemben dejavnik v dobi razvoja in odraščanja, na katerega pa na žalost vse pre pogosto pozabljamo. Prepričani smo, da bo prav poznavanje pravilnega padanja v prihodnosti prihranilo marsikatero solzo in poškodbo.

Ko se judoisti naučijo pravilno pasti, so pripravljeni na zahtevnejše elemente juda, pravilnega gibanja, spoznavajo judo mete in parterne tehnike.

Judoiste že v samem začetku, kljub njihovi mladosti, učimo osnovnih etičnih načel juda kot so spoštovanje do trenerjev in prijateljev na treningu, branjenje šibkejših od sebe, pomoč tistim, ki jo potrebujejo.

Predsednik Judo šole Jaka,  
**Peter Bevc**

-----

### Kaj je to judo?



Judo je moderna japonska borilna veščina, ki se je razvila konec 19. stoletja (1882) iz več japonskih tradicionalnih oblik ju jutsuja, njen začetnik pa je Jigoro Kano. Je goloroka borilna veščina, ki vključuje borbo stoje in na tleh (mete, padce, gimnastiko in motoriko)...

Oseba, ki vadi judo je judoist (judoka). Učenci oblečeni v bele kimone (judogi) pa vadijo pod vodstvom učitelja mojstra (sensei). Kraj vadbe se na japonskem imenuje dojo, v katerem so postavljene blazine (tatami).

Judo lahko poleg tehnik vsebuje tudi filozofsko plat, tesno povezano z vadbo. Pomen juda je tudi v razvoju celega človeka skozi dolgotrajno vadbo, tako v pomenu fizičnega razvoja (zdravje, borba in samoobramba, šport), kakor razvoja razuma, osebnosti in doseganja notranjega miru. **Zakaj judo?**

Judo vadba pri otrocih temelji na druženju, vadbi osnovnih telovadnih prvin in spoznavanju osnov juda preko iger. Velik poudarek pri judoistih dajemo vadbi judo padcev. Učenje varnega padanja in kotaljenja je ena od specifičnih značilnosti juda. Poudarek je na varovanju glave, vratu, komolcev in hrbta. Otroci osvojijo znanja, s katerimi lahko sami preprečijo možne poškodbe, ki lahko nastanejo pri padcih s kolesom, pri rolanju in igri nasploh.

Otroci po desetem letu starosti začnejo psihično in fizično dozorevati, zato takrat začnemo z nekoliko bolj zahtevno judo vadbo, kot so judo meti, borbe in začetki tekmovanj. V vadbo vključimo težje gimnastične elemente in borilne elemente juda, s čimer razvijamo njihovo motorično sposobnost (koordinacija, gibljivost, moč, hitrost in vzdržljivost).

### **CILJI JUDO VADBE:**

- ohranjati in pospeševati zdravje, normalno rast in razvoj otrok in mladostnikov
- razvijati psihomotorične sposobnosti

- graditi samozavest, spoštovanje, pogum, odgovornosti in vztrajnost
- otroke navajati na šport in jim privzgojiti potrebo po gibanju
- privzgojiti delovne navade in sposobnosti za delo v skupini