

Otrokom smo namenili dve možnosti vadbe juda in sicer lahko z [judo učitelji](#) vadijo na svoji osnovni šoli pretežno v dopoldanskem času ali pa popoldan oziroma zvečer v najbližjem judo klubu. Preverite na katerih

[osnovnih šolah](#)

smo že prisotni in s katerimi

[judo klubi](#)

sodelujemo.

## 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?



## Komu je namenjena vadba?



Vadba je v prvi vrsti namenjena vsem osnovnošolcem in osnovnošolkam, pa tudi starejšim otrokom in odraslim, ki se želijo naučiti osnove te plemenite borbilne 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.



