

V novem šolskem letu vpisujemo mlade judoiste v začetni tečaj juda. Vadba juda je namenjena otrokom od 7. leta starosti dalje. [Preverite na katerih osnovnih šolah je možna judo vadba, kako se vpišete kot osnovnošolec in urnik vadbe.](#)

### Kako se vpišem?

Vpišete se tako, da si [prijavnico \(pdf datoteka\)](#) prenesete, jo natisnete, izpolnite in s seboj prinesete na vadbo.

### Kontakt:

g. Peter Bevc

gsm: 041 415 077

mail: [peterATjudo-jaka.si](mailto:peterATjudo-jaka.si)

Vadba poteka pod strokovnim vodstvom [naših trenerjev](#) **1 × tedensko po 45 minut**. Vadba se odvija na blazinah in je prilagojena sposobnostim otrok. Poudarek je na gibalnih vajah, ki so potrebne za splošen razvoj otroka (razvoj motorike, koordinacije, orientacije, samozavesti, poguma, vztrajnosti).

Z učenjem in vadbo pravilnega padanja, ki je za judo značilna, otroci osvojijo znanje, s katerim preprečijo možne poškodbe, ki lahko nastanejo pri padcih iz kolesa, pri rolanju, pri igri ...

Skozi vadbo osnovnih elementov juda otroci osvojijo etična načela juda (pozitiven odnos do ljudi, spoštovanje soljudi in šibkejših od sebe, zdrav način življenja, izogibanje agresivnim dejanjem, higiena ...) **Začetni tečaj juda (podrobnejši opis)**

Je namenjen osnovnošolski mladini. JUDO vpliva na psihološko stabilnost, vztrajnost, krepi telo, uči premagati strah pred nasprotnikom in ovirami, ki se pojavljajo na treningu, tekmovanju, v šoli in življenju.

Dokazano je, da otroci, ki trenirajo JUDO svoj šolski uspeh popravijo tudi za več kot 10%. Največji napredek so dosegli tisti, ki imajo veliko odvečne energije in izstopajo s svojim vedenjem. **Cilji**

Splošni cilji:

- razviti osnovne psihomotorične sposobnosti in spretnosti (osnovne motorične vaje - plazenja, kotaljenja, preskoki, osnovni gimnastični elementi),
- graditi samozavest, spoštovanje in odgovornost,
- razviti delovne navade in sposobnosti za delo v parih ter v skupini.

Posebni cilji:

- naučiti se pravilnega in varnega padanja (kotaljenja, prevali, padci ...),
- naučiti se osnovnih gimnastičnih prvin,
- naučiti se osnovne judo kontrole, predvsem v parterju, in enostavnih judo gibanj ter nekaj osnovnih judo metov,
- pridobiti prve tekmovalne izkušnje in samozavest (priznanja, medalje ...).

### Vadba

Vadba poteka 1x tedensko po 45 min - različne skupine. **Vaditelji**

Vsi [naši kadri](#) so visoko strokovno usposobljeni in imajo licence Judo zveze Slovenije za opravljanje strokovno-pedagoškega dela in vsa ostala potrebna potrdila.

### Vpis

Če po uvodnem treningu ugotovite, da vašemu otroku vadba ustreza, se s [prijavnico](#) vpišete pri trenerju. Treningi bodo potekali od začetka septembra do konca junija, razen v času šolskih počitnic in državnih praznikov.

### Obvezna oprema

Kimono in pas (naročilo pri trenerjih oz. na tej spletni strani na povezavi [Naročila opreme](#)) ter copati.

