

V novem šolskem letu vpisujemo osnovnošolke in osnovnošolce v začetni tečaj juda. Vadba juda je namenjena **otrokom od 6. leta starosti dalje**.

**Vodstvo osnovne šole prosimo, da kontaktirate g. Petra Bevca in se dogovorite za uvodno prezentacijo in vse podrobnosti.**

gsm: 041 415 077

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

### Kako se vpišem?

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

### V katerih osnovnih šolah lahko vadim?

**ponedeljek**

**torek**

**sreda**

**četrtek**

POŠ Šentilj pri Velenju 13:15

OŠ Gustav Šilih Velenje 14:00

OŠ Rečica ob Savinji 13:30

OŠ Dramlje 13:45

OŠ Frankolovo 14:10

OŠ Gorica Velenje 14:30

OŠ Štore 16:00

OŠ Mozirje 15:00

Judo vrtec OŠ Vojnik 17:00

OŠ Vitanje 15:15

OŠ Vransko 16:00

Judo vrtec OŠ Vojnik 17:00

OŠ Šoštanj mlajši otroci 16:45

OŠ Vojnik 18:00

OŠ Rogatec 14:00

OŠ Vojnik mlajši otroci 18:00

OŠ Šoštanj starejši otroci 17:45

OŠ Kostrivnica 15:30

OŠ Vojnik starejši otroci 19:00

OŠ Dol pri Hrastniku 15:15

### **Vadba juda poteka od meseca septembra dalje po zgornjem urniku.**

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. **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 **uvodni prezentaciji** ali **uvodnem treningu ugotovite, da je vadba za vaše osnovnošolce ustrezna in zaželjena, vas prosimo, da organizirate, da udeleženci prejmejo [prijavnico](#), katero nato izpolnjeno prinesejo 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.



Judo vrtec Vojnik Mavrica 17.00.