

Otroci, na voljo imate dve možnosti vadbe juda in sicer boste lahko s svojimi [judo učitelji](#) vadili na svoji osnovni šoli po pouku ali pa popoldan oziroma zvečer v najbližjem judo klubu. Preverite na katerih

[osnovnih šolah](#)

in v katerih

[judo klubih](#)

lahko vadite.



### Zakaj želim obiskovati judo tečaj?

- znanje padanja me obvaruje pred poškodbami,
- vadil bom skupaj z prijatelji,
- judo je olimpijski šport,
- judo je med osmimi športi, ki so po kriterijih Ministrstva za znanost, šolstvo in šport v 1.

Skupini športov v Sloveniji,

- z dobrimi rezultati se lahko uvrstim na olimpijske igre,
- kot kategorizirani športnik, na podlagi dobrih rezultatov lahko v srednji šoli ali na študiju dobim štipendijo,
- judo je KRALJ BORILNIH ŠPORTOV,
- judo je primeren za fante in dekleta,
- judo krožke vodijo šolani strokovnjaki,
- lahko nastopaš na različnih tekmovanjih, tudi izven Slovenije,
- NA JUDU SE IMAMO SUPER!

### Zakaj je judo primeren za otroke?

Judo je primeren za otroke zaradi mnogih razlogov. Najbolj pa zato ker:

- je telesna vadba,
- je univerzalen šport, ki človeka razvija celostno,

- razvija koordinacijo,
- je samoobramba,
- poudarja enakopravnost med spoloma,
- gradi in krepi samozaupanje in samopodobo,
- uči disciplino,
- poudarja individualen dosežek posameznika v okviru njegovih zmožnosti,
- ima tekmovanja,
- se znanje preverja s stopnjo pasu - rangiranje,
- krepi kognitivne sposobnosti posameznika zaradi svoje univerzalnosti,
- judo ni gola fizična moč, temveč je kontrola - psihe in telesa posameznika.

### Zakaj učenje padanja?

Vzrok za 70% poškodb pri otrocih je padec pri igri, skokih z višine, vožnji s kolesom ali rolerji..., zato jih je nujno potrebno naučiti pravilnega padanja in obvladovanja položaja telesa v prostoru – vse to omogočajo osnovni elementi JUDA.



### Judoist - judoistu

- Bodi **VLJUDEN** in pomagaj drugim.
- Bodi **POGUMEN** in naredi to kar je prav.
- Bodi **ISKREN** in govori kot res misliš.
- Bodi **PONOSEN** in zvest besedi, ki si jo dal.
- Bodi **SKROMEN** in govori brez bahavosti.
- Bodi **SPOŠTLJIV** in se lepo obnašaj.

Tako boš pridobil **ZAUPANJE**, zlahka boš sklepal **PRIJATELJSTVA** in spoznaval največje vrednote človeštva.