

Zajęcia „Funny Judo“ dla dzieci

Judo - "droga do zwinności" jest sztuką walki opartą o zasadę ustępowania sile, przechwytywaniu jej i wykorzystaniu jej do własnych celów. Główny akcent położony jest przede wszystkim na samodoskonalenie się i wszechstronny rozwój. Skuteczność w walce sportowej jest na trzecim miejscu i wynika z mistrzowskiego opanowania siebie oraz techniki, a nie z agresywności i stosowania brutalnych technik. Zajęcia judo doskonale rozwijają fizycznie i psychicznie. Uczą szacunku dla siebie i przeciwnika.

Funny Judo

- Judo ze względu na swój unikalny ogólnorozwojowy charakter, idealnie wspomaga prawidłowy rozwój dziecka zarówno fizyczny jak i psychiczny. W wielu krajach na całym świecie zostało wprowadzone jako obowiązkowe zajęcia w szkołach i przedszkolach jako podstawowe zajęcia wychowania fizycznego.
- To zajęcia łączące gry i zabawy oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami akrobatyki i ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę oraz koordynację dziecka. W naszych zajęciach wprowadzamy ćwiczenia rozwijające koncentrację i pracę mózgu małego dziecka. W „Funny Judo” nie zapominamy także o elementach judo. Uczymy bezpiecznie upadać unikając złamań oraz urazów głowy w życiu codziennym.
- „Funny Judo” wyrabia u dzieci umiejętność zdrowej rywalizacji z zasadami fair play, oraz uczy pokonywać gorycz porażki.

Opis zajęć

- treningi w grupach wiekowych 5-8 i 9-12 lat. Lub niekiedy grupy mieszane.
- ćwiczenia ogólnorozwojowe na bazie treningu judo z elementami akrobatyki, z dużą ilością gier i zabaw ruchowych – Funny Judo i Judo są znakomitym przygotowaniem do uprawiania każdej dyscypliny sportowej.
- „Funny Judo” to również ćwiczenia z elementami gimnastyki korekcyjnej, które umożliwią młodemu adeptowi Judo zdrowy rozwój fizyczny. „Funny Judo” i Judo są najczęściej polecanym sportem dla dzieci przez lekarzy i fizjoterapeutów.
- to ćwiczenia, które rozwijają sprawność fizyczną, kształtują charakter, a przy okazji są świetną zabawą.

- zajęcia odbywają się na profesjonalnej, bezpiecznej macie do judo (puzzle). Trudne elementy (rzuty, chwyt) mali zawodnicy ćwiczą kolejno w parach pod okiem trenera.
- szczególną uwagę zwraca się na naukę istotnej w życiu umiejętności prawidłowego padania, tak aby zmniejszyć ryzyko narażenia życia oraz wszelkiego rodzaju urazów głowy, zwichnięć, złamań oraz skręcenia kończyn. Tą umiejętność przydaje się przez całe życie.
- judo mogą ćwiczyć wszystkie dzieci, zarówno te które rozpiera energia, jak i spokojne maluchy.
- trening prowadzony jest w szybkim tempie, ćwiczenia są szybko zmieniane i dopasowane do możliwości młodych ćwiczących.
- najważniejsze w tym sporcie jest rozwijanie samego siebie, a nie walka.
- **Zajęcia od października do czerwca, dwa razy w tygodniu, opłata miesięczna 70zł od dziecka.**

Zapewniamy

- Zajęcia „Funny Judo” prowadzone są przez wykwalifikowanych trenerów posiadających uprawnienia.
- Wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć w klubach, szkołach i przedszkolach.
- Dostarczamy maty puzzlowe oraz akcesoria do treningu.
- Jesteśmy profesjonalni, elastyczni, otwarci na wszelką współpracę.