

Oferta zajęć dodatkowych Judo Klub Judo Mizuka



JUDO

- Judo jest sztuką walki pochodzącą z Japonii, której twórcą był Profesor Jigoro Kano. Jigoro Kano zebrał i usystematyzował techniki pochodzące ze starej sztuki walki samurajów - Ju Jitsu. Usunął z niej chwytły zagrażające życiu i zdrowiu wprowadzając w to miejsce wiele nowych, stworzonych przez siebie technik, dając im taką formę w jakiej są obecnie uprawiane na całym świecie.
- JU oznacza zwinność, ustępliwość i łagodność, natomiast słowo DO - drogę do doskonalenia ciała i jego harmonii z umysłem.
- Obecnie judo jest szlachetną dyscypliną olimpijską oraz sportem, który niesie ze sobą wiele walorów prozdrowotnych, wychowawczych oraz ogólnorozwojowych. Ze względu na szereg niesionych ze sobą wartości judo cieszy się dużą popularnością na całym świecie, a przy tym jest uprawiane przez wszystkich, niezależnie od wieku, płci czy postury.

KIM JESTEŚMY

Klub sportowy Judo Mizuka, działamy od 2016r. Zaufało nam już ponad 24 placówki na terenie województwa Opolskiego oraz Dolnośląskiego, w tym przedszkola i szkoły podstawowe. Posiadamy wykwalifikowaną kadrę trenerską z wieloletnim stażem zawodniczym oraz trenerskim. Trenujemy dzieci od 3go roku życia w różnych grupach wiekowych oraz zaawansowania. We Wrocławiu i okolicach zaufało nam już ok. 100 rodziców przyprowadzając swoje pociechy na zajęcia.

KORZYŚCI Z UCZĘSZCZANIA NA ZAJĘCIA JUDO

Zajęcia z **Judo Mizuka** to:

- zajęcia ruchowe rozwijające wszystkie zdolności motoryczne
- poprawa sprawności fizycznej i ogólnego stanu zdrowia
- nabywanie umiejętności bezpiecznego padania i samoobrony
- utrwalanie w dziecku nawyków związanych ze zdrowym trybem życia
- mnogość ćwiczeń z zakresu gimnastyki
- doskonały sposób wychowania, pozwalający na kształtowanie takich cech charakteru jak: odpowiedzialność, umiarkowanie, uczciwość, dyscyplina, cierpliwość, uprzejmość, skromność, rzetelność, odwaga, a przede wszystkim życzliwość i szacunek dla innych
- doskonała okazja do rozładowania ogromnych pokładów energii dziecka w tym wieku □

ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Przedszkole: czas trwania: 30 minut koszt: 70 zł/mies.

Częstotliwość: raz w tygodniu

Miejsce zajęć: budynek przedszkola

Grupy: dostosowane do wieku, prowadzimy zajęcia w grupach nie większych niż 15 os

Na grupach przedszkolnych oraz wczesnych podstawowych przyświeca nam zasada UCZYĆ-BAWIAĆ. Nauka odbywa się głównie poprzez zabawę, w którą wplatamy naukę padów oraz podstawowych technik judo.

Przeważają nadal ćwiczenia naturalne, kształtujące oraz gimnastyczne. Główny nacisk skierowany jest na doskonalenie techniki bezpiecznego padania. Nauka rzutów odbywa się na miękkich i bezpiecznych materacach gimnastycznych spełniających wymogi norm europejskich.

CO NALEŻY WIEDZIEĆ

- Na zajęcia wystarczy wygodny strój sportowy. Nie jest konieczne kupowanie specjalistycznej judogi.
- Pierwsze zajęcia organizujemy nieodpłatnie, aby dać czas na podjęcie decyzji, czy zajęcia rzeczywiście przypadną dziecku do gustu.
- Dzieci ćwiczą na macie boso.
- Ze względów bezpieczeństwa bardzo prosimy o ściągnięcie wszelkich twardych elementów: spinek, kolczyków, bransoletek itp.
- Na początku mogą się zdarzyć drobne otarcia czy siniaki. To normalne, ponieważ dzieci mają ze sobą kontakt podczas ćwiczeń i zabaw. Z czasem ciało naszego małego judoki się uodparnia i kontakt z matą czy drobne zderzenie nie robi na dziecku wrażenia □

JAK ZAPISAĆ DZIECKO NA ZAJĘCIA

Prosimy zgłosić trenerowi prowadzącemu, chęć zapisania dziecka na zajęcia.

Zostaną Państwo poinformowani o utworzeniu się grupy.

*Gdy grupa zostanie utworzona, prosimy wejść na stronę www.judomizuka.pl i przejść do zakładki Zapisy a następnie wybrać placówkę, do której chodzi Państwa dziecko i wypełnić formularz. Następnie prosimy o wydrukowanie umowy, podpisanie jej i złożenie w sekretariacie przedszkola.

*(dotyczy nowych uczestników zajęć)

WPŁYW JUDO NA ROZWÓJ DZIECKA

„Judo to znacznie więcej niż sztuka walki. To sztuka życia, która sprawdza się na co dzień. Dzięki judo nasze dziecko będzie sprawne, odpowiedzialne, wytrwałe i będzie pewne siebie.”

źródło: [Judo dla dzieci. Co da dziecku judo?](#)

„Jest to samodoskonalenie i kształtowanie własnego charakteru, dlatego też judo to sport szczególnie polecany dla dzieci.”

źródło: [Judo dla dzieci](#)

„Rodzice często wahają się zanim pozwolą dziecku na rozpoczęcie treningów Judo, [...]. Ja jednak mając możliwość zetknięcia się z Judo w dzieciństwie, pozostanę za tę decyzję wdzięczny na zawsze. Judo dało mi tak wiele życiowych lekcji, że niewątpliwie bez nich nie byłbym tym samym człowiekiem.”

źródło: [Pięć powodów, dla których Twoje dziecko powinno trenować judo](#)

KONTAKT

Trener Łukasz Nowak

tel. 698 659 682

lukasz.nowak@judomizuka.pl

www.judomizuka.pl

