RONIN JUDO

KRAKÓW



OFERTA ZAJĘĆ SPORTOWYCH

JUDO RONIN



**DLA KOGO SĄ NASZE ZAJĘCIA ?**

**Dla każdego !!!** W naszej nowo powstałej fili w Krzeszowicach zajęcia będą prowadzone dla dzieci z przedszkola, szkoły podstawowej a nawet dorosłych

**NA CZYM POLEGA JUDO ?**

Judo to sztuka walki wywodząca się z Japonii. Cały plan naszych treningów opiera się na ćwiczeniach ogólnorozwojowych, w które wplatamy elementy judo. W trakcie treningów skupiamy się nie tylko na cechach fizycznych ale również dobrym zachowaniu. Staramy przekazać się również wiedzę o kulturze Japonii. Głównym i nieodzownym element tego sportu jest nauka upadania. Realizujemy ogólnoświatowy program „Nauka Bezpiecznego upadania” stworzony przez IJF (Międzynarodowa Federacja Judo). Organizujemy obozy dla chętnych, jak również bierzemy czynny udział w zawodach.

**JUDO TO WSPANIAŁA ZABAWA I NIEZAPOMNIANA PRZYGODA !!!**

**DLACZEGO JUDO ?**

**Uprawianie tej dyscypliny można rozpocząć w bardzo wczesnym wieku. UNESCO uznało judo za najlepszy początkowy sport do treningu dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 21 lat. Dziecko poprzez wytrwałą praktykę Judo rozwija swoją siłę, szybkość, gibkość, koordynację, refleks, koncentrację, równowagę, odporność, osobowość, pewność siebie oraz znajomość własnego ciała.**

Judo uczy również:

 Dyscypliny

 Samokontroli

 Wytrwałości

 Pewności siebie

 Szacunku

Trening to ponadto:

 Ogólna sprawność

 Dobra zabawa

 Miło spędzony czas

**CO DAJE NAM JUDO ?**

Poprzez trening ograniczamy agresję wśród dzieci. Uczymy

odpowiedzialności i uświadamiamy jakie są konsekwencje

poszczególnych zachowań. Dzieci biorąc czynny udział w zabawach, uczą się samodzielnie myśleć i podejmować

prawidłowe decyzje. Judo poprzez naukę padów chroni dzieci,

zapewnia im poczucie bezpieczeństwa w każdej sytuacji.

Program naszych zajęć jest specjalnie dopasowany do

potrzeb dzieci. Poza poprawą ogólnej sprawności fizycznej

wspomaga również prawidłowy rozwój psychosomatyczny

dziecka. Podczas każdego treningu wpajamy uczestnikom

zasady fair play i szacunku wobec innych osób. Głównym celem treningów jest nauka padów. Pozwalają one na bezpieczną amortyzację upadku nie tylko podczas zabaw ale i wżyciu codziennym.

Różnorodność technik i możliwości jakie otwiera przed nami

judo pozwalana na dostosowanie programu do indywidualnych potrzeb każdego dziecka. W trakcie zajęć poza ćwiczeniami ogólnorozwojowymi skupiamy naszą uwagę również na korekcji wad postawy. Trening to nie tylko zabawa ale i nauka. Judo to sport wywodzący się z Japonii z wieloletnią tradycją,

dlatego też w trakcie zajęć często posługujemy się japońskimi zwrotami i przekazujemy całą posiadaną przez nas wiedzę najmłodszym.

**judoronin.pl**

PYTANIA ODNOŚNIE ZAJĘĆ:

**KTO MOŻE UCZESTNICZYĆ W ZAJĘCIACH?**

• KAŻDY !!! W naszej nowej lokalizacji w Krzeszowicach utworzyliśmy grupy dla dzieci od 4 roku życia.

**ILE WYNOSI CZAS TRWANIA ZAJĘĆ**

• Czas pojedynczego treningu wynosi

90 min dwa razy w tygodniu dla grupy 7-10 lat.

Grupa dzieci 4-6 lat dwa razy w tygodniu po 45 min.

**JAK WYGLĄDAJĄ TAKIE ZAJĘCIA ?**

• W trakcie zajęć dzieci ćwiczą na

specjalnie do tego przeznaczonych

matach, które amortyzują wszelkie

upadki. Nad bezpieczeństwem naszych

podopiecznych czuwają licencjonowani trenerzy i osoby mające specjalne uprawnienia do pracy z dziećmi.

**JAKI JEST KOSZT ZAJĘĆ ?**

• Koszt naszych zajęć wynosi 110 zł

Miesięcznie dla grupy dzieci 7-10 lat

i 100 zł dla grupy 4-6 latków.

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 w KRZESZOWICACH**

**Poniedziałek, środa**

**16:30-17:15 grupa 4-6 lat**

**17:30-19:00 grupa 7-10 lat**

**MASZ PYTANIA ?**

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI !!!**

**KONTAKT**

Tel: 502 890 801

Email: roninjudokrakow@gmail.com

Judoronin.pl