

大石主税藤原良金

無禄 部屋住

良雄の嫡男少て母の仇

豊岡の藩石東源五

兵衛の女あり良金

十四才少て國難ふあ

父の命にきつて復

讐の列ふ入り翌年

九月小野寺と共武

元服し討入の時ハ

搦手の首長として

手つた勳をうけり

死する時十六才辞世

極楽のたひいと筋をこそよに

一可経院をそくて四十八人

刃上樹劍信士

# RONIN JUDO KRAKÓW



五

# OFERTA ZAJĘĆ SPORTOWYCH JUDO RONIN

DLA KOGO SĄ NASZE ZAJĘCIA ?

**Dla każdego !!!**

W naszej nowo powstałej filii 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 elementem 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 w życiu 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.

## PYTANIA ODNOŚNIE ZAJĘĆ:

### KTO MOŻE UCZESTNICZYĆ W ZAJĘCIACH?

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

### ILE WYNOŚI 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](mailto:roninjudokrakow@gmail.com)

Judoronin.pl