

1.Judo Club Baník Ostrava

Kroužek juda v mateřské školce

Naším cílem je pro děti připravit vyváženou a pestrou náplň dne, proto mají možnost účastnit se přímo v objektu školky kroužku juda, který vede trenérka Markéta Pavlicová a trenér Dušan Koza. Děti si zde procvičují celkovou obratnost a učí se i sportovnímu chování.

Judo je nejpopulárnější bojové umění v Evropě. Judo rozvíjí také mentální schopnosti, jako jsou vnitřní klid, sebeovládání, rozhodnost, trpělivost, soustředění, vzájemná úcta a disciplína.

Naší vizí je v dětech vyvíjet zdravý sportovní duch, naučit je umět se bránit, být pružnými a podpořit si znalostí základu juda sebevědomí!

- Kurz vede trenérka juda Markéta Pavlicová a trenér Dušan Koza.

Proč začít cvičit JUDO?

- aktivně si zacvičíme, protáhneme, a to vše velmi zábavnou formou
- naučíme se základům juda
- cvičení bude probíhat v budově MŠ

Co vše budeme trénovat?

- Etiku juda, názvosloví, základy techniky juda, kotrmelce a hry ve spojení s výukou juda.

Jak sebeobrana a judo probíhá?

- lekce je v délce 45 minut
- určeno pro všechny děti od 4 let
- maximální kapacita kurzu 15 dětí
- cena za pololetí 1 000,- Kč.

Kde získat více informací

Markéta Pavlicová – 1.Judo Club Baník Ostrava
e-mail: marketapavlicova@1jcbo.cz, tel: 737 440 108

Dušan Koza – 1.Judo Club Baník Ostrava
e-mail: dusankoza@1jcbo.cz, tel: 725 475 421

www.1jcbo.cz