



STRUKTURA ORGANIZACYJNA UKS JUDO KRAKÓW

Funny Judo/Gimnastyka Małego Wojownika

Wiek: 4-5 lat

Lokalizacja: wszystkie sale UKS Judo Kraków

Treningi: 2 x w tygodniu,

Czas trwania: 45 minut

Opis: treningi dla najmłodszych oparte o zajęcia ogólnorozwojowe z elementami judo (pady), gimnastyki oraz gier i zabaw. Celem głównym zajęć jest rozwój sprawności ogólnej, koordynacji oraz przygotowanie do rozpoczęcia treningów w grupach Naborowych.

Judo – Nabór

Wiek: 6-9 lat

Lokalizacja: wszystkie sale UKS Judo Kraków

Treningi: 2 x w tygodniu,

Czas trwania: 60-90 minut

Opis: 70% – ćwiczenia ogólnorozwojowe oparte o gimnastykę oraz gry i zabawy. Praca nad rozwojem cech motorycznych, koordynacji i równowagi. 30% nauka podstaw judo – pady, postawa, przemieszczanie się, uchwyt, nauka podstawowych technik rzutów i trzymań.

Judo – Kontynuacja

Wiek: 7-10 lat

Lokalizacja: wszystkie sale UKS Judo Kraków

Treningi: 2 x w tygodniu,

Czas trwania: 90 minut

Opis: 60% - dalszy rozwój cech motorycznych, koordynacji i równowagi. 40% nauka i doskonalenie elementów judo – pady, postawa, przemieszczanie się, uchwyt, techniki rzutów i trzymań.

**Podjęcie decyzji o dalszym
charakterze treningów JUDO**

Judo – Sport

Wiek: 10+

Lokalizacja: Dojo Wrocławska

Treningi: 3-6 x w tygodniu

Czas trwania: 90-180 minut

Opis: doskonalenie poznanych technik rzutów i trzymań, nauka i doskonalenie nowych technik rzutów, trzymań, duszeń i dźwigni. Rozwój judo poprzez randori i udział w zawodach sportowych. Nastawienie na maksymalny rozwój cech motorycznych, równowagi i koordynacji w połączeniu z doskonaleniem walki sportowej judo. Regularny udział w obozach i zawodach sportowych krajowych i zagranicznych.

Judo – Rekreacja

Wiek: 10+

Lokalizacja: wszystkie sale

Treningi: 2 x w tygodniu,

Czas trwania: 60 minut

Opis: doskonalenie poznanych technik rzutów i trzymań. Nauka i doskonalenie nowych technik rzutów trzymań, duszeń i dźwigni. Praca nad rozwojem cech motorycznych, równowagi i koordynacji. Brak nacisku na maksymalizację osiągnięć sportowych, udział w zawodach czy obozach sportowych.

