

# JUDO

## KLUB ISTRA



## JUDO VRTIĆ

Judo je sport koji pomaže djeci razviti mnoge vještine budući treniranjem jačaju čitavo tijelo, uče se raznim vrijednostima i pri tome se dobro zabavljaju.

Djeca koja treniraju judo bolje kanaliziraju višak energije te pokazuju veću mentalnu koncentraciju od svojih vršnjaka što znači i bolji uspjeh u školi.

Kroz svoj moralni kodeks judo uči vrijednostima kao što su poštenje, samonadzor, skromnost, hrabrost, ljubaznost i poštovanje; sve što će im koristiti u životu...

Judo je uz atletiku, gimnastiku i plivanje bazičan sport, aktivira čitav lokomotorni sustav i mišiće.

Judo pomaže djeci da unaprijede svoju opću fizičku snagu, povećaju koordinaciju pokreta, razviju osjećaj za prostor, fleksibilnost i pokretljivost. Sa judom postaju spremni za borbu i život ...

Judo je zabavan kroz učenje tehnika, napredovanje po pojasevima i stjecanjem prijatelja u klubu. Judo je sport prikladan za dječake i djevojčice svih uzrasta, vještina, visina i težina.

Judo je olimpijski sport.

**UNESCO je proglasio judo najboljim sportom za djecu u dobi od 4 - 21 godine.**

Judo je samoobrambena borilačka vještina te ne potiče nasilje, već obranu u takvim situacijama; uče se tehnike bacanja i zahvata u parteru te nema udaraca. Njegova rasprostranjenost i rezultati u pravilnom oblikovanju i oplemenjivanju ljudske osobnosti potvrđuju da je judo prvenstveno sredstvo odgoja osobe; upoznati sebe i svoje sposobnosti, razumijeti druge i pomoći im, postati spremniji za život i korisniji član zajednice. To je prava svrha vježbanja i krajnji cilj učenja juda.

**TRENINZI:**  
**POREČ/PALESTRA:**  
svakim danom od pon. - pet.

**KONTAKT:**  
Luka Maleš, 098 960 07 90

 Judo klub Istra

