

# JUDO

## KLUB ISTRA



# JUDO ŠKOLA

Judo je sport da pomaže djeci razviti mnoge vještine budući Trenjiranjem 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 uspijeh 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 i 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 stecanjem 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, 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, dvorana palestra  
svaki dan (Ponedjeljak - petak)  
termini treninga (16,17,18)

### KONTAKT:

Luka Maleš, 098 960 07 90  
Judoklubistra@gmail.com



JUDO KLUB ISTRA

