

LEKCJA JUDO DLA NAJMŁODSZYCH

Pokaz judo w formie lekcji judo. Klub Judo Tigers pokaże jak wygląda trening judo, który rozpoczyna się tradycyjną zbiórką. Następnie trenerzy pokażą szereg ćwiczeń gimnastycznych i wyjaśnią potrzebę posiadania umiejętności bezpiecznych upadków. Po instruktażu i pokazie padów w tył, przód i w bok wytłumaczą, w jaki sposób można rywalizować w judo.

Dzieciaki obejrzą pokaz rzutów w zwolnionym tempie a potem w pełnej prędkości. Przedostatnim punktem programu będzie prawdziwa walka trenerów.

Na koniec każdy uczestnik będzie mógł wejść na tatami (mata do judo) i spróbować swoich sił - rzucić, lub być rzuconym.

W pokazie będą brali udział:

Oliwia Sadowska (uczennica 8klasy, mistrzyni Dolnego Śląska)

Piotr Nowak (mistrz Polski)

Paweł Czaplicki (członek kadry narodowej, multimedalista mistrzostw Polski)

Michał Zamecki (brązowy medalista mistrzostw Europy i Świata)

15-06-2023

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)