

## Pokaz judo w formie lekcji judo



19 czerwca 2023 roku w Szkole Podstawowej nr 1 odbył się pokazowy trening judo. Podczas lekcji trenerzy pokazali szereg ćwiczeń gimnastycznych i wyjaśnili potrzebę posiadania umiejętności bezpiecznych upadków. Po instruktażu i pokazie padów w tył, przód i w bok wytłumaczono, w jaki sposób można rywalizować w judo - można wygrać przez rzut lub przez akcję w parterze (trzymanie, dźwignia na staw łokciowy lub duszenie). Dzieciaki obejrzały pokaz rzutów w zwolnionym tempie a potem w pełnej prędkości. Przedostatnim punktem programu była prawdziwa walka trenerów. Na koniec każdy uczestnik mógł wejść na tatami (mata do judo) i spróbować swoich sił - rzucić, lub być rzuconym. Pokaz był przygotowany przez Judo Tigers Oborniki Śląskie.





23-06-2023

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

[Wszystkie aktualności](#)