

Základní škola
Týn nad Vltavou,
Malá Strana, Žižkova 285
375 01



KONDIČNÍ A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ = JUDO

Cvičení pro žáky prvního stupně, které pro ZŠ Malá Strana organizuje Sport klub judo na základě projektu Českého svazu judo „JUDO DO ŠKOL“

Cvičení bude probíhat po vyučování, popřípadě před vyučováním, s ohledem na provoz školní družiny. Tréninky se budou skládat ze sportovních a dramatických her, základních klasických a kompenzačních cviků, postupně doplněných o gymnastické cviky (kotouly...) a techniky judo.

TERMÍNY TRÉNINKŮ:

1	<i>Pondělí</i>	13:15 - 14:30	3. (2.) až 4. třída
2	<i>Pondělí</i>	14:40 - 15:45	1. až 2. (3.) třída
3	<i>Středa</i>	13:15 - 14:30	3. (2.) až 4. třída

Časy se mohou upravit podle potřeby, kapacita sálu max. 14 žáků

První seznamovací tréninky: PO 5. 10. 2015 a ST 7. 10. 2015

Trenér: Miroslav Petřík, tel. 602154055, petrikjudo@seznam.cz

Průzkum zájmu o ranní kompenzační cvičení

<i>Úterý (čtvrtek) ?</i>	7:00 - 7:30	1. až 4. třída
--------------------------	-------------	----------------

„JUDO JE VÍC NEŽ SPORT“

Judo není jenom obrana proti útočníkovi, ale se svojí precizně rozpracovanou „japonskou“ metodikou tréninku harmonicky rozvíjí u cvičenců všechny vlastnosti. Tréninkem se především zvyšují koordinační a motorické vlastnosti, soustředění, rozhodnost, sebevědomí a úcta k druhému. Různé formy nácviku judo může trénovat jakýkoliv somatotyp a může se začít v každém věku, hubený, silný, slabý i handicapovaný.

JUDO je cesta ke zdravému životnímu stylu.



V jihočeském kraji byly do tohoto projektu vybrány dvě školy. Gymnázium v Prachaticích a Základní škola, Malá Strana Týn nad Vltavou, a to na základě vynikajících úspěchů judistů ze sportovních tříd ZŠ.

Informační schůzka s rodiči se bude konat 30. 9. 2015 od 15:00 při rodičovské schůzce prvních tříd a pro ostatní ročníky ve stejný den od 16:00 v „Sále judo“ v pavilonu prvního stupně ZŠ Malá Strana.

Závazné přihlášení proběhne po dvou trénincích.
Cena za pololetí 100 Kč
(jeden tréninkový termín v týdnu)



PŘEDBĚŽNÁ PŘIHLÁŠKA

KONDIČNÍ A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ = JUDO

Jméno a příjmení:

Třída:.....

Mám zájem o tréninky pro svou dceru / syna **(zakroužkujte)**

1) PO 13:15 - 14:30 2) PO 14:40 - 15:45 3) ST 13:15 - 14:30

Průzkum zájmu o ranní kompenzační cvičení: **ano ne**

Předběžné přihlášky odevzdejte do 30. 9. 2015 třídním učitelkám

Datum a podpis: