

Załącznik do komunikatu – Program „Judo w szkole”

Ramowy program szkolenia – „Mini Judo – sprawny start”.

Lp.	Zakres ćwiczeń	Liczba godzin
1	Ćwiczenia sprawnościowe – zabawy i gry na czworakach	3
2	Ćwiczenia sprawnościowe - zabawy i gry z mocowaniem	3
3	Ćwiczenia sprawnościowe w formie toru przeszkód na sali judo	3
4	Ćwiczenia sprawnościowe w formie toru przeszkód w terenie	3
5	Ćwiczenia sprawnościowe – kształtowanie gibkości - przygotowawcze do gimnastyki	2
6	Ćwiczenia sprawnościowe - zabawy i gry ruchowe kształtujące koordynację ruchową	3
7	Nauka podstaw zespołowych gier sportowych w terenie	2
8	Mini judo – ukłon w pozycji siedzącej (za-rei) i w pozycji stojącej (tachi-rei)	1
9	Mini judo – postawa naturalna (shizen-hontai), obronna (jigo-hontai)	1
10	Mini judo – poruszanie się po macie (shintai), obroty ciała (tai-sabaki)	1
11	Mini judo - składanie judogi, wiązanie pasa	1
12	Mini judo – uchwyt za judogi (kumi-kata), wychylenia (kuzushi)	1
13	Próby sprawnościowe	1
		25

Ramowy program szkolenia – „UKEMI – szkoła bezpiecznego upadania”

Lp.	Zakres ćwiczeń	Liczba godzin
1	Ćwiczenia sprawnościowe - gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową	3
2	Ćwiczenia sprawnościowe - zabawy i gry na czworakach	3
3	Ćwiczenia sprawnościowe – zabawy i gry z mocowaniem	3
4	Ćwiczenia sprawnościowe w formie toru przeszkód	3
3	Ćwiczenia sprawnościowe - gimnastyka- nauka przewrotu w przód, przewrotu w tył	3
4	Nauka podstaw zespołowych gier sportowych w terenie	2
5	Ukemi - nauka padu w przód (mae-ukemi)	2
6	Ukemi - nauka padu w tył (koho-ukemi)	2
7	Ukemi - nauka padu w bok (yoko-ukemi)	1
8	Ukemi – przygotowanie do padu z przewrotem (zempo kaiten ukemi)	1
9	Wstęp do judo w szkole- nauka trzymania kuzure-kesa-gatame	1

10	Próby sprawnościowe	1
		25

Ramowy program szkolenia – Judo w szkole

Lp.	Zakres ćwiczeń	Liczba godzin
1	Ćwiczenia sprawnościowe - gry i zabawy kształtujące koordynację ruchową	3
2	Ćwiczenia sprawnościowe - zabawy i gry na czworakach i z mocowaniem	3
3	Ćwiczenia sprawnościowe w formie toru przeszkód (sala, teren)	3
4	Ćwiczenia sprawnościowe – nauka i doskonalenie przewrotów gimnastycznych	3
5	Ćwiczenia sprawnościowe – nauka i doskonalenie przewrotów UKEMI	3
6	Judo w szkole- nauka techniki w ne-waza (trzymanie kuzure kesa gatame yoko shiho gatame, kami shiho gatame, tate shiho gatame)	4
7	Judo w szkole - nauka techniki nage waza (o soto gari)	2
8	Judo w szkole - nauka techniki nage waza (o goshi)	2
9	Przygotowanie do współzawodnictwa sportowego	1
10	Próby sprawnościowe	1
		25