

## DOPORUČENÁ MOTIVAČNÍ METODIKA PRO DĚTI OD 3 DO 6 LET



**NEJDŘÍVE OD 3 LET**



### Cvičení:

- malý pozdrav
- velký pozdrav
- pejsek (ne po kolenou)
- rak
- pavouk
- odplácávání z lehu
- mune-gatame
- přetočení (knedlík) z pozice uke na břicho do mune-gatame

### Pojmy:

hajime - začátek  
mate - konec  
tatami - žíněnka  
seiza - klek při nástupu



přechod do kesa-gatame



kesa-gatame



mune-gatame



přechod do mune-gatame



**NEJDŘÍVE OD 4 LET**



### Cvičení:

- plazení ještěrka
- skákání po jedné noze (i pozadu)
- žabičky
- ushiro-ukemi - průprava ze sedu
- yoko-ukemi - průprava ze sedu/kleku
- uke v nízkém parteru – tori převálení do mune-gatame za obě paže
- kesa-gatame

### Pojmy:

dojo - tělocvična  
tori - ten, co hází  
uke - ten, co padá  
- Jigoro Kano  
původ juda  
- Japonsko



**NEJDŘÍVE OD 4 LET**

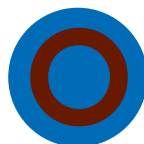


### Cvičení:

- kačkeny
- zajičci
- opice
- ushiro-ukemi - ze dřepu
- přechod do kesa-gatame (volant) z límce
- sasae-tsurikomi-ashi z kleku ukeho + kesa-gatame
- kami-shiho-gatame

### Pojmy:

mae-mawari-ukemi  
- pád vpřed  
ushiro-ukemi - pád vzad  
yoko-ukemi - pád stranou  
obi - pásek  
judogi - kimono



**NEJDŘÍVE OD 5 LET**



### Cvičení:

- koníček
- žabička pozadu
- mae-mawari-ukemi - průprava z rozkročených nohou
- yoko-ukemi (ze dřepu)
- o-soto-otoshi (varianta ze dřepu) + kesa-gatame
- tai-otoshi (varianta z kleku nebo s překročením) + kami-shiho-gatame

### Pojmy:

sensei - mistr  
kohai - žák  
randori - cvičný zápas  
judo - jemná cesta  
název svého klubu  
Lukáš Krpálek





JUDO ACADEMY

4+

# BABY JUDO - JA HÁJE

## VÍKENDOVÉ JUDOŠKOLKY

19. 10. - 20. 10. 2024

30. 11. - 1. 12. 2024

8. 3. - 9. 3. 2025

5. 4. - 6. 4. 2025

## PŘÍMĚSTSKÁ SOUSTŘEDĚNÍ

4. 8. - 8. 8. 2025

18. 8. - 22. 8. 2025

Pohodová akce na naší centrále Judo Academy Háje, kde se děti budou cítit, jako ve sportovní školce. Klidným, trpělivým přístupem učíme děti základům juda a zároveň se snažíme aktivovat střed těla tak, aby děti v budoucnu zvládly náročnější judo techniky.

Na judoškolce se děti intenzivněji připravují na složení zkoušek na písmenka **JUDO** podle oficiální metodiky ČSJu.

POHODOVÁ,  
KLIDNÁ  
ATMOSFÉRA

POZITIVNÍ  
ZKUŠENOST SE  
SPORTEM

PŘÍPRAVA NA  
SKLÁDÁNÍ  
„ZKOUŠEK“  
NA PÍSMENKA

**JUDO**

HLASTE SE NA **JUDOPRODETI.CZ** nebo zde:

