

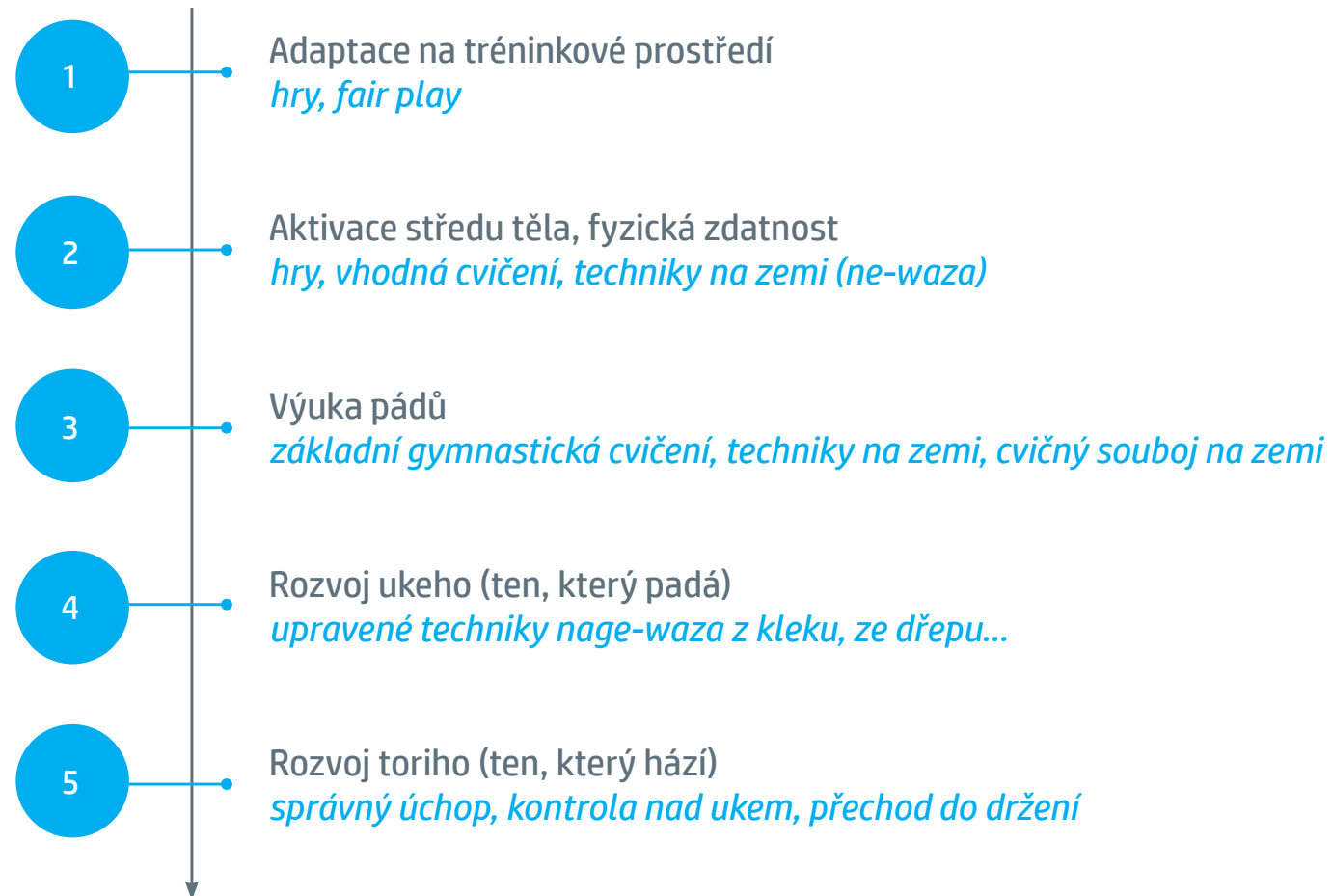


## NAŠE CÍLE

- Naučit děti kvalitní základy juda.
- Chceme, aby tréninky děti bavily. Vytváříme pozitivní vztah ke sportu, k judu.
- Nabízíme různé alternativy, jak se v judu seberealizovat.
- Naučit děti techniky směrem ke KYU Cupu. Jednotná metodika a styl pro všechny trenéry.
- Dobře komunikovat s rodiči.
- Být dlouhodobě medailově nejúspěšnějším oddílem v ČR (přidaná hodnota výše uvedených bodů).
- Chceme se podílet na rozvoji sportu v ČR a změně pohledu na dětský sport obecně (TVŠ, ČSJu, KSJu).
- Být stále vzorem pro ostatní kluby.

# ROZVOJ JUDISTY – METODIKA

## POSLOUPNOSTI VE VÝUCE JUDA U ZAČÁTEČNÍKA



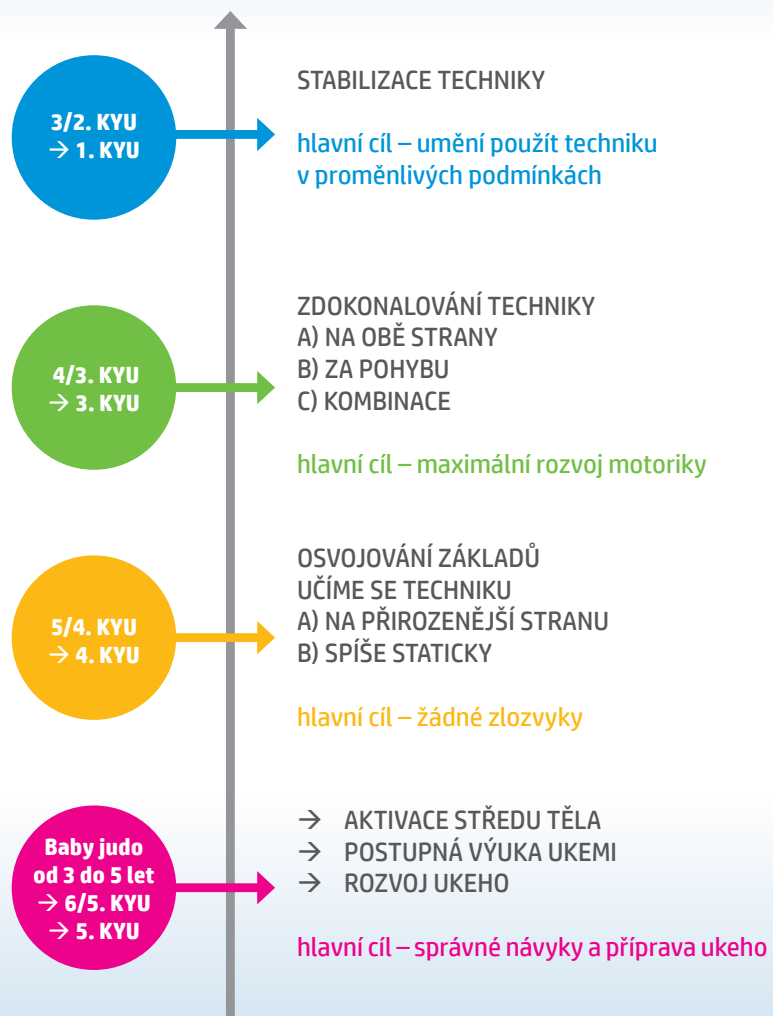
# ROZVOJ JUDISTY – METODIKA



# ROZVOJ JUDISTY – METODIKA



## KONCEPCE NOVÉ METODIKY ROZVOJE TECHNIKY OD BABY JUDA AŽ K 1. KYU



# NÁPLŇ TRÉNINKU

## PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

### KROUŽEK JUDA

6+

CÍL: PŘÍPRAVA NA KYU CUP (na vyšší pás)

2 min.	NÁSTUP DLE JUDO ETIKETY	etiketa – fair play
5 min.	OPIČÍ DRÁHA / HRY	emoce, zábava, všestrannost
5-10 min.	ZVÍŘÁTKOVÁ ABECEDA / DOVEDNOSTNÍ VÝZVY	aktivace středu těla, rovnováha, obratnost, rychlost
5-10 min.	UKEMI, GYMNASTIKA / UKEMI VE DVOJICÍCH	příprava ukeho
5-10 min.	NE-WAZA 6/5., 5., 5/4.KYU	rozvoj techniky
5 min.	HRA / TEORIE JUDA	emoce / znalosti
10 min.	NAGE-WAZA 6/5., 5., 5/4.KYU	rozvoj techniky
10 min.	RANDORI / SUMO / ÚPOLOVÉ HRY	komplexní rozvoj
10 min.	POSILOVÁNÍ / HRA / MEDITACE	posilování středu těla, emoce, ideomotorický trénink, motivace
2 min.	NÁSTUP	motivace

**Komentář:**

- OBSAH TRÉNINKU KOMBINUJEME, DODRŽUJEME VŠAK STRUKTURU TJ.
- ABY DÍTĚ ZVLÁDNULO UKEMI, MUSÍ MÍT ZPEVNĚNÝ STŘED TĚLA zvířátková abeceda, výzvy
- ABY TORI ZVLÁDNUL TECHNIKU, MUSÍ BÝT PŘIPRAVEN UKE pečlivá výuka ukemi
- TORI MUSÍ MÍT UKEHO VŽDY POD KONTROLOU – uchop-rovne záda-snížení těžiště-následný přechod do osaekomi-waza
- DBÁME NA SPRÁVNÉ PŘECHÁZENÍ Z NAGE-WAZA DO OSAEKOMI-WAZA

# I. ROČNÍK KYU CUPU

- 11. 6. 2023 UNYP Aréna, Praha 9
- první akce tohoto druhu v ČR
- 1000 dětí
- zahájení nové koncepce hledání motivace pro děti, které nechtějí závodit v zápasovém judu



## K ČEMU KYU CUP SLOUŽÍ?

- Motivace pro děti.
- Děti celý školní rok trénují, aby na KYU CUPu složily zkoušky na vyšší pás.
- Alternativa/motivace pro děti, které nechtějí závodit ve sportovním judu.
- Společenská akce, kdy rodiče mohou své děti vidět v akci.





## FILOZOFIE KYU CUPU

- Oceňujeme snahu, ne talent.
- Snažíme se o přátelskou atmosféru a perfektní organizaci.
- Kdo zvládne předvést to nejlepší, co v danou chvíli dokáže, získává zlatou medaili KYU CUPu.
- Seberealizace pro děti, které se nechtějí věnovat „zápasovému“ judu.



## JAK TO NA KYU CUPU PROBÍHÁ?

- V rámci KYU CUPU mají všichni judisté JUDO ACADEMY možnost složit zkoušky na vyšší pás.
- Všichni malí judisté z kroužků BABY JUDA mají možnost získat písmenka J, U, D, O, která se nažehlují na bílý pásek od kimona. Písmenka se udělují podle věku a množství předvedených cviků Nejmenší děti pouze písmenko J, starší děti J, U, D, O.
- Každý obdrží za svoji snahu také MEDAILI.



# JAK TO NA KYU CUPU PROBÍHÁ?

- Pro všechny judisty od 4 let
- Děti jsou rozděleny podle věku a výkonnosti
- Předvádí se cvičení určené pro danou kategorii podle pásku (věku)
- Studijní materiály zde a nebo zde
- Přihlášení zde
- Zkušební protokoly
- Zkušební řád



# DALŠÍ AKCE JUDO ACADEMY

**PŘÍMĚSTSKÁ SOUSTŘEDĚNÍ**

**Začátek: 9:00**  
**Konec: 16:30**

Príměstáky jsou zaměřené na konkrétní téma. Vždy však dbáme na pestrý a zábavný program.

**JUDO TECHNIKY, PŘÍPRAVA NA VYŠŠÍ PÁSY 6+**

**POSILOVÁNÍ, SEBEOBRANA, JUDO TECHNIKA 12+**

**SPORTOVNÍ VŠESTRANNOST A JUDO 6+**

**ZÁVODNÍ JUDO A KONDICE 8+**

**JUDOŠKOLKA 4-6 LET**

ZAKONČENÍ AKCE:  
**SOUTĚŽ DLE ZAMĚŘENÍ, KAŽDÝ JE ODMĚNĚN.**

[www.judoprodeti.cz](http://www.judoprodeti.cz)

**JUDOVÍKEND** **6+**

**Začátek: 9:00**  
**Konec: 16:00**

Tradiční judovíkend pořádáme na naší centrále JA Háje. Naplní celého víkendu je kombinace tréninků techniky na vyšší pásy a kondičního tréninku. Soustředíme se také na všestranný rozvoj. Pokud počasí dovoli, chodíme i do lesoparku. V neděli odpoledne je judovíkend ukončen soutěží v předvádění judistických technik.

**VŠESTRANNOST**

**HRY, ZÁBAVA**

**POHODOVÁ ATMOSFÉRA**

**PŘÍPRAVA NA ZKOUŠKY NA VYŠŠÍ PÁSY**

ZAKONČENÍ AKCE:  
**SOUTĚŽ V PŘEDVÁDĚNÍ DOVEDNOSTÍ. KAŽDÝ JE OCMĚNĚN.**

[www.judoprodeti.cz](http://www.judoprodeti.cz)

**INTENZIVKA TECHNIKA** **6+**

**Jednodenní intenzivní program**

Hlavní náplní je technická příprava zaměřená na zkoušky na vyšší pás, které děti skládají koncem školního roku na KYU CUPU. Součástí programu jsou také hry a randori. Zařazujeme též všestrannou fyzickou přípravu. Děti jsou rozděleny do skupin podle pásků.

**9.00 - 9.30 PŘÍCHOD**

**9.30 - 11.15 TRÉNINK**

**11.45 OBĚD, KRÁTKÁ PROCHÁZKA, POLEDNÍ KLID (PROMÍTÁNÍ FILMU, POHÁDKY)**

**13.45 - 16.00 TRÉNINK**

PŘIPRAVUJEME SE NA:  
**KYU CUP 26. 5. 2024**

[www.judoprodeti.cz](http://www.judoprodeti.cz)

**ESSIMO CUP** **6+**

**Začátek: 9:00**  
**Konec: 12:00**

Turnaje Essimo cup jsou součástí celoroční soutěže. Děti na základě výsledků sbírají body. Slavnostní vyhlášení celoroční soutěže je v lednu následujícího roku.

**PRO ZÁJEMCE O ZÁVODNÍ JUDO**

**UČÍME SE PROHRÁVAT A VYHRÁVAT**

**FAIR PLAY**

**BOJOVNOST**

**POZITIVNÍ ATMOSFÉRA, DOBRÁ ORGANIZACE**

**KAŽDÝ ZÁVODNÍK JE ODMĚNĚN**

PROGRAM:  
**9.00 PŘÍCHOD, VÁŽENÍ >> 10.00 ROZCVIČKA >> 10.15 ESSIMO CUP >> 12.00 SLAVNOSTNÍ VYHLÁŠENÍ**

[www.judoprodeti.cz](http://www.judoprodeti.cz)