

„Nincs fontosabb az ég alatt, mint az emberek tanítása: ha egy arra méltó személyt tanításban részesítünk, ez sok más emberre is hatást gyakorol; amit egy nemzedék jól megtanul, száz utána jövőnek is továbbadhatja.”

Jigoro Kano



Tájékoztató a
Judoról,
Mindenkinek

桜
柔
道

SAKURA – Vas megyei Judo és Küzdősport – ALAPÍTVÁNY

Elérhetőségek

Telefon:

Polz Anita: 06-20/944-0878

Facebook:

Sakura Judo Alapítvány- Sárvár

E-mail:

sakurajudoalapitvany@gmail.com

Edzések helye:

Sárvári Szent László Katolikus
Általános Iskola

9600 Sárvár,

Dózsa György út 28.

Hétfo: 17:00-18:30

A judo, nem csak egy japán küzdősport, hanem egy sokrétűen használt, jól kifejlesztett testnevelési rendszer, amelyre Japánban az óvodától az egyetemig építik az oktatási rendszert.

A Judo Alapú Testnevelés egyik lényeges feladata a fiatalkori agresszivitás kontrollálása. Másfelől a tisztelet, a megbecsülés és az akaratérő, állóképesség és figyelem kialakítása. A judo alapjaiból összeállított rendszerre oktatott gyermekek megtanulják a sportág alapjait, a szabályokat, az eséstechnikát, önvédelmi gyakorlatokat és küzdő játékokat. A judót az iskolai testnevelés oktatásában több éve sikeresen használják az ország számos iskolájában. Az a kisgyermek (óvodás és alsó tagozatos iskolás) aki elsajátítja a judo alapjait, a későbbiekben olyan önismerettel és mások megbecsülésével fog rendelkezni, mely nagyban segíti majd az életben a problémák megoldásában. A program mozgásra ösztönző, mozgáskultúra javító, nevelő és személyiség fejlesztő és hatásait a gyermek az iskolán kívül az élet számos területén kamatoztatni tudja.

A Judo oktatásának indokoltsága sokrétű. Az eséstechnika elsajátítása a legtöbb sportnak (foci, jégkoron, kézilabda...stb) alapjául szolgál, hiszen a balesetek és sérülések elkerülésének, kivédésének egyik legjobb módja.

A másik fontos feladata, a gyerekek életre nevelése a judo speciális elemeivel. A mások és önmaguk tiszteletének megtanulása, a kudarcok és sikerek kezelésének képessége az élet minden területén használható képességekkel ruházza fel a gyermekeket.

A judo specifikuma megismerteti a gyerekekkel önmagukat, tűrő képességeiket, hozott rátermettségüket a mozgásra, küzdelemre. A gyerekek a judo segítségével rendkívüli ügyességre és fegyelemre tesznek szert. Megtanulják, hogy mikor mit szabad cselekedni és mi az, ami másokat nem sért egyéniségükben.

A kisgyermekkorban elkezdett sportolás a gyermek koordinációs képességeit fejleszti. A kéz és láb mozgások összehangolása, a finom mozgások, egyensúlyérzék fejlesztése a gyermekek motorikus képességeit finomítja, amelyek az iskolai tanulmányok során is hasznosíthatóak.

A judo nem csak a kiegyensúlyozott gyermekek számára ad használható alapokat, hanem a hiperaktív vagy tanulási és magatartási zavarokkal küzdőknek is. Megtanít a figyelemre, koncentrációs képességet fejleszt, összpontosításra, kitartásra nevel. Ezek javítására rendkívül jó a Judo Alapú Testnevelés oktatása amely

továbbá fejleszti a gondolkodást (csel - gáncs), növeli az erőt és erő állóképességet, javul a mozgáskultúrájuk, eltűnnek a nemek közötti effektusok, mivel a judóban nincs különbség fiúk és a lányok között.

A judóban a gyermekek egymással küzdenek, egymást kényszerítik sikerre és vereségre. Sokszor a vereség lelkiileg nagyobb megterhelés, mint a fizikai fájdalom. A gyermekek kis korban (óvodás, kis iskolás) megismerik a küzdősportot, nem félnek esni, szabályok szerint küzdeni.