



## JUDOIST - JUDOISTU

Bodi **VLJUDEN** in pomagaj drugim.  
 Bodi **POGUMEN** in naredi to kar je prav.  
 Bodi **ISKREN** in govori kot res misliš.  
 Bodi **PONOSEN** in zvest besedi, ki si jo dal.  
 Bodi **SKROMEN** in govori brez bahavosti.  
 Bodi **SPOŠTLJIV** in se lepo obnašaj.

Tako boš pridobil **ZAUPANJE**, zlahka boš  
 sklepal **PRIJATELJSTVA** in spoznaval  
 največje vrednote človeštva.

**NE IŠČI IZGOVOROV ZA NEUSPEH  
 NAJDI POT DO NJEGA!**

### Kontakti:

Ruslan YANKOVSKYY \_\_\_\_\_ 031 316 454

(Slovenj Gradec, Dravograd, Muta, Pameče)

Borut MAROŠEK \_\_\_\_\_ 031 878 559

(Slovenj Gradec)

Stojan ŽELEZNIK \_\_\_\_\_ 031 552 379

(Slovenj Gradec, Pameče, Mislinja)

Željko GABROVEC \_\_\_\_\_ 031 579 740

(Mežica, Prevalje, Ravne na Koroškem, Šentjanž)

Katarina GABROVEC \_\_\_\_\_ 040 452 581

(Šmartno, Podgorje)

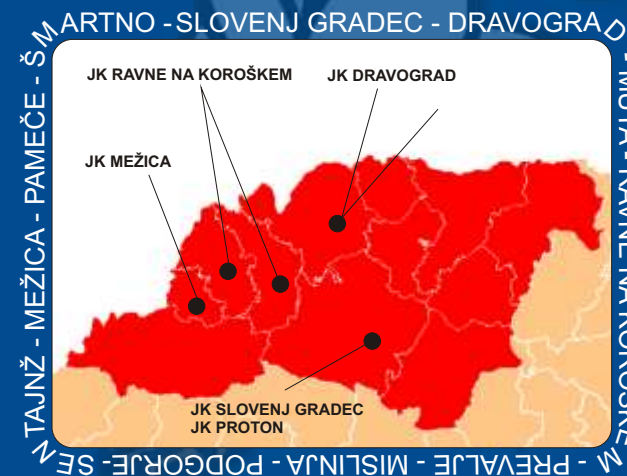
Bernarda PRUŠ-AREH \_\_\_\_\_ 051 612 449

(Mislinja)

**NAJ BO JUDO TVOJ NAČIN ŽIVLJENJA!**



## JUDO TEAM KOROŠKA VPISUJEMO NOVE ČLANE



**VPIS V JUDO  
2010/2011**



**JUDO = DRUŽENJE + VADBA  
ZADOVOLJSTVO + PRIJATELJSTVO**



## KAJ JE JUDO?

Judo izhaja iz Japonske, kot izpeljanka različnih borilnih veščin, ki so jih razvijali samuraji skozi stoletja. Leta 1882 je Jigoro Kano izbral najboljše izmed teh tehnik, ki so temeljile na varnem izvajanju in osnoval svojo šolo borilnih veščin – KODOKAN JUDO. Judo, kot šport, se je nato hitro razširil po vsem svetu in leta 1964, ko so bile olimpijske

igre v Tokiu, postal tudi olimpijski šport. Danes je v Mednarodno judo federacijo (IJF) včlanjenih preko 200 nacionalnih zvez, s preko 25 milijoni članov, kar ta šport uvršča med enega najmnogičnejših na svetu, veliko držav uvršča judo tudi med del obvezne športne vzgoje v šoli.

Judo je individualni šport, ki vpliva na psihološko stabilnost, vztrajnost, odločnost ter enakomerno fizično krepitev telesa mladega človeka, saj se le-ta uči, kako premagati strah pred nasprotnikom in ovirami, ki se pojavljajo na treningu, tekmovalju... V vseh teh situacijah je odvisen od lastnih odločitev in reakcij. Premagovanje nasprotnika, ovir, težav in lastnega strahu v JUDU, lahko primerjamo s podobnimi situacijami v življenju. Raziskave so pokazale, da so šoloobvezni otroci, ki se ukvarjajo z judo športom bolj socializirani ter bolj motivirani za doseganje določenih ciljev (učni uspeh v šoli...), največji napredek pa so pokazali tisti, ki so izstopali v vedenju (agresivnost, nedisciplinarnost, nestabilnost...).

## ZAKAJ JUDO?

1. ker telesno in mentalno razvijamo osebnost,
2. ker je to univerzalen šport,
3. ker se učimo samoobrambe,
4. ker je judo za fante in dekleta,
5. ker dviguje samozavest,
7. ker pridobivamo spoštovanje in samodisciplino,
8. ker poudarja individualne dosežke,
9. ker se udeležujemo tekmovalj in priprav doma in v tujini,
10. ker polagamo pasove in vertikalno napredujemo,
11. ker temelji na liniji najmanjšega odpora,
12. ker se zabavamo, družimo in sklepamo prijateljstva,
13. in tudi zato, ker je to naporen šport z veliko odrekanja.

## POPUSTI DA ZMAGAŠ



Jigoro Kano

## PROGRAM JUDO VRTEC

Program je namenjen otrokom starim od tri do pet let. Vadba temelji na izboljšanju osnovnih naravnih gibanj in spretnosti, izboljšanju hitrosti ter koordinacije preko različnih iger, vadb na poligonih... V tej starosti otroci že začnejo spoznavati osnove pravilnega gibanja pri judu. Učijo se samodiscipline in pridobivajo občutek za delo v paru in skupinsko delo. Vadba poteka na tatamiju, kjer so otroci bosu.

### VADBA:

Vadba poteka 1x tedensko po 1 uro.

### CILJI PROGRAMA:

- naučiti se pravilnega in varnega padanja (kotaljenja, prevali, padci...),
- razvoj osnovnih psihofizičnih sposobnosti in spretnosti (osnovne motorične vaje - plazenja, kotaljenja, preskoki, osnovni gimnastični elementi),
- naučiti se osnovne judo kontrole, predvsem v parterju in enostavnih judo gibanj ter nekaj najlažjih judo metov.
- pridobivati samozavest, spoštovanje in odgovornost,
- razviti delovne navade in sposobnost za delo v parih in v skupini.

## PROGRAM MALA ŠOLA JUDA - ZAČETNIŠKITEČAJ

Je namenjen osnovnošolski mladini. Vadba temelji na izboljšanju osnovnih motoričnih gibanj in spretnosti, izboljšanju hitrosti in koordinacije, vse to preko različnih iger. Otroci postopno spoznavajo osnove juda z aktivnim učenjem pravilnega padanja, ki so po našem mnenju izredno pomemben dejavnik pri odraščanju otrok, na katerega pa na žalost vse pre pogosto pozabljamo. Prepričani smo, da bo prav poznavanje pravilnega padanja v prihodnosti otroku prihranilo marsikatero solzo in poškodbo. Ko se otroci naučijo pravilno padati, so pripravljani na zahtevnejše elemente juda, pravilnega gibanja, spoznavajo judo mete in »parterne« tehnike. Poudarek je na učenju osnovnih etičnih načel juda kot so spoštovanje trenerjev, prijateljev, starejših oseb, pomoč šibkejšim od sebe, razumevanje drugačnosti.

### VADBA:

Vadba poteka 2x tedensko po 1 uro.

### CILJI PROGRAMA

- razviti osnovne psihofizične sposobnosti in spretnosti (osnovne motorične vaje - plazenja, kotaljenja, preskoki, osnovni gimnastični elementi),
- pridobivati samozavest, spoštovanje in odgovornost,
- razvijati delovne navade in sposobnosti za delo v parih ter v skupini.
- naučiti se osnovnih judo tehnik, tehnik samoobrambe,
- udeležiti se prvih tekmovalj (izkusiti prvo zmago in poraz).

## PROGRAM NADALJEVALNI JUDO

Vadba temelji na izboljšanju osnovnih in specifičnih motoričnih gibanj in spretnosti, izboljšanju hitrosti, povečanju splošne telesne moči, vzdržljivosti in koordinacije. V tem obdobju otroci začnejo povezovati različne tehnike juda v celoto in spoznavati smisel tega športa. Izvajajo težje gimnastične elemente in se učijo zahtevnejših tehnik ter tekmovalnih pravil. Ne pozablja se na načela juda (spoštovanje, pozitivnega odnosa do okolice, zdravega načina življenja, osebne higiene...).

**VADBA:** Vadba poteka 3x tedensko po 90 min

### CILJI PROGRAMA

- vzpodbujati etične načela juda,
- razvoj specifičnih motoričnih sposobnosti,
- spoznavanje vseh tekmovalnih pravil,
- učenje tehnike, taktike, in ostalih elementov juda.

## PROGRAM TEKMOVALNI JUDO

Trening je namenjen športnikom, ki trenirajo judo več let in se redno udeležujejo tekmovalj ter priprav, tako doma kot v tujini.

**VADBA:** Vadba poteka od 5 do 8x tedensko od 90 min do 120 min, v skladu s programom dela.

### CILJI PROGRAMA

- ohranjati in izboljšati pridobljene psihofizične lastnosti,
- dosegati maksimalen tekmovalni rezultat,
- učiti in vzpodbujati in pomagati mlajšim,
- biti koristen člen v družbi.

## PROGRAM VETERANSKI JUDO

Je namenjen starejšim judoistom, ki so končali s svojo tekmovalno kariero, kot tudi ostalim starejšim, ki bi želeli spoznati osnove tega športa. Vadba je rekreativnega značaja in je namenjena ohranjanju telesnih spodobnosti, izmenjavi izkušanj, sprostitvi. Tudi udeleževanju na veteranskih tekmovaljih.

**VADBA:** Poteka enkrat tedensko po 90 min.

### CILJI PROGRAMA

- ohranjanje telesnih sposobnosti,
- druženje med prijatelji,
- ostati ljubitelj in pomagati pri razvoju juda.

**NI NAJVAŽNEJE VZGOJITI PRVAKA  
POMEMBNO JE VZGOJITI DOBREGA ČLOVEKA**



**Vezenje KNEZ**  
**041 640 468**

**ZM** ZAVAROVALNICA  
MARIBOR  
ZASTOPSTVO GABROVEC AVGUSTA s.p.  
Tel.: 02 87 84 079, GSM: 041 557 064

PREVOZNIŠTVO DRAGO KOROŠEČ s.p.  
TEL: 041 649 817