



Oddíl Judo Dolní Kounice v Trboušanech



Nábor do juda:

- **Nábor do přípravy (7 let a výše)** probíhá po celý školní rok vždy každé pondělí a středu od 16,00 hod v tělocvičně pod Obecním úřadem v Trboušanech.
- **Nábor dospělých, dorostu a juniorů** každé pondělí, středu a pátek od 18,00 hod.
- **Pravidelné kondiční cvičení pro dospělé** každé úterý od 19,00 hod (**nutná registrace na www.judokounice.eu**).
- Rozvrh tréninků najdete na www.judokounice.eu
- Jsme otevřeni všem nadšencům, kteří se chtějí podílet na chodu našeho klubu. Vítejte sponzory, kteří nám pomohou rozšířit a zkvalitnit naši činnost pro děti a mládež.

Kontakt:

- www.judokounice.eu facebook Judo Dolní Kounice
- Michal Sajaš (sajik@judokounice.eu) + 420 724 342 299



Proč oddíl Judo Dolní Kounice?

- Tréninky pro děti od 7 let a dospělé až 4x týdně za cenu 1.500,- Kč/šk.rok. Každý další rodinný příslušník 750,- Kč/šk.rok. Ceny jsou včetně pojištění u ČSJU.
- MINI JUDO pro děti 4-6 let, 1x týdně za cenu 1000,- Kč/šk.rok. Pro tento školní rok kapacita dětí v minijudu již naplněna! Ceny jsou včetně pojištění u ČSJU.
- Pravidelná sportovní soustředění.
- Výborný sportovní kolektiv.
- Bohaté sportovní výsledky na mezinárodních, celostátních i regionálních soutěžích.
- Posilovna zdarma také pro rodiče.
- Bazén pro členy a jejich rodinné příslušníky zdarma jednou za 14 dní.
- Cílem a snahou nás trenérů je, aby si naši mladí členové vytvořili celoživotní vztah ke sportu, aby byli nejenom dobrými a úspěšnými sportovci, ale především vyrovnanými, sebejistými a ohleduplnými lidmi.



Proč judo?

- Kondiční a výkonnostní sport nebo například způsob sebeobrany.
- Judo poskytuje dětem všestranný rozvoj, vytváření návyků na pravidelné sportování, všeobecnou obratnost, pohyblivost, koordinaci, osvojení základních vědomostí o daném sportu, pravidlech, o dodržování kázně, o vztahu ke kolektivu, osvojení správné životosprávy.
- Organizací UNESCO judo bylo vyhlášeno jako nejvhodnější sport pro malé děti.
- V tabulkách individuálních sportů České unie sportu je judo na 4. místě.
- Krásná olympijská disciplína (Londýn – 3 nejčtenější individuální sport na této olympiádě).