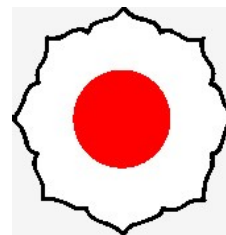


# JUDO pro DĚTI

HOPA Sport z.s.

náborový leták



## oddíl dětského juda v Bašti

Zajímavé cvičení umění boje „DO – cesty“ „JU – jemnosti“  
pro děti od 5 do 18 let.

JUDO je krásné umění boje a zároveň všestranný sport, které ale také podle pravidel, pouček a zvyklostí daných historickými podmínkami a společenskými pravidly vycházejících ze starých tradic vychovává k: ohleduplnosti, spolupráci, vzájemné pomoci a respektování druhého. Tyto zásady se nazývají Etiketa Judo.

V našem judo kurzu učíme děti podle původní metodiky Kodokan Judo - Vysoká škola juda v Tokiu a také podle **metodiky** bohužel již zesnulého **Vladimíra Lorenze** – nestora českého juda, **držitele 8. DANU** (červený pás), zakladatele oddílů Sokol Hradec Králové a TJ Spoje Praha (dnes Sokol Žižkov II) Pro sportovní přípravu dětí souběžně používáme metodiku Tomáše Periče. (Doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D. - publikace "Sportovní příprava dětí".

Učitelem je Pavel Vacek, který je od roku 2002 trenérem III. třídy (přípravky, pokročilých a závodní složky). Od roku 2000 byl asistentem a žákem Vladimíra Lorenze (skoro celých deset let) a trenérem v oddílu TJ Spoje Praha (nyní TJ Sokol Žižkov II) do roku 2008 a následně trenérem dětí v Dento-Ryu-Budokan do roku 2010, poté od 1.1.2011 založen „vlastní“ oddíl juda v Bašti.

Baví vaše **kluky** a **holky** cvičení? Přihlašte své dítě na judo přímo ve vaší obci a přijďte se podívat, jak probíhají tréninky začínajících malých judistů – nábor nových začátečníků každé úterý v září a říjnu 2023. Na začátku stačí, aby dítě mělo s sebou tepláky a nějakou starší, ale pevnější mikinu s dlouhým rukávem. Potom judistické kimono (možno zapůjčit)

Tréninky jsou každé úterý od 17.30 do 19.00 hodin pro skupinu začátečníků a od 19,00 do 20.30 hodin pro pokročilé ve [Škole jógy ul. Dlouhá 180, Bašť](#)

Bližší informace: **Pavel Vacek – tel. 734 316 600**

**mail: [hopasport@seznam.cz](mailto:hopasport@seznam.cz)**

trénér III. třídy, zkušební komisař do 3. Kyu

