

I. fáze: KURZ VŠEOBECNÉ POHYBOVÉ PŘÍPRAVY
aneb „jak upadnout a nezlomit se“

- všeobecný pohybový rozvoj pro všechny děti od 5 let
- lekce probíhají od září do prosince, 2x v týdnu: úterý a čtvrtek
- cena 1000,- Kč
- hlavní náplň:
 - gymnastická a atletická průprava
 - zpevňovací cvičení
 - hry a soutěže
 - zábavný nácvik techniky pádů
 - jedna až dvě techniky juda
- lekce probíhají pod vedením zkušených trenérů juda
- na úvod můžete využít 1-2 zkušebních lekcí bezplatně

II. fáze: POKRAČUJÍCÍ KURZ JUDO – PŘÍPRVKA
„umím upadnout, ale i zvednout se a bránit“

- tréninková skupina pokračuje jako registrovaní členové oddílu
- tréninky nadále 2x v týdnu leden až červen
- cena 1500,- / pololetí
- tréninky probíhají hravou a soutěživou formou, rozvíjíme obecné, ale i speciální dovednosti
- dle schopností dětí přidáváme další techniky juda