

NOVINKY

柔道 柔道

KODOKAN JUDO SLOVAKIA

JUDO - VIAC AKO ŠPORT



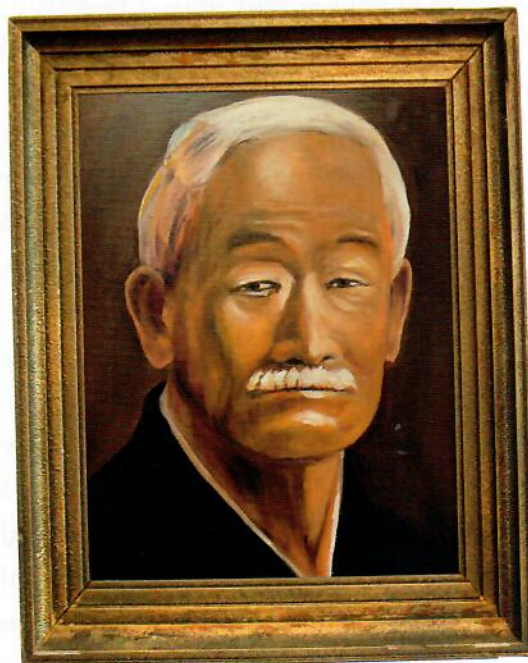
www.kodokan.sk

Drahí rodičia, starí rodičia, priatelia, milé deti. S radosťou Vám predstavujem NOVINKY KODOKAN JUDO SLOVAKIA, ktoré Vám poskytnú užitočné informácie o KODOKAN JUDO SLOVAKIA. Sme team trénerov, ktorí sa judu ako športu venujú už desaťročia a viacerí z nás reprezentovali našu vlasť a dosiahli vynikajúce výsledky nielen doma, ale aj na medzinárodnej úrovni. Dôležitejšie je, že to čo robíme a odovzdávame našim zverencom berieme ako poslanie. Netajíme sa našimi ambíciami vybudovať silnú štruktúru klubov KODOKAN JUDO SLOVAKIA a vychovávať nielen budúcich majstrov sveta či olympionikov, ale predovšetkým správne nastavených ľudí pre budúcnosť našej spoločnosti. Učíme deti láske k tvrdému športu k judu, čo v preklade znamená jemná cesta. Učíme ich vstať po každom náročnom páde, učíme ich fair play, ale hlavne pokore úcte a sebadisciplíne. Vedíme deti k pravidelnosti v športovaní a tým ich učíme pravidelnosti a vytrvalosti aj v osobnom a neskôr v pracovnom živote. Ideálne keď deti trénujú aspoň 2-3x do týždňa v niektorom z našich dojo. Ak si podvečer, keď nemajú tréning, dajú pár drepov, kľukov či brušákov, občas zabehajú alebo zastrečujú získavajú náskok pred ostatnými, ale hlavne sa dobre nastavujú pre ich vlastnú budúcnosť. Stáva sa, že nielen v živote v učení, v práci príde kríza a nám sa už nechce alebo máme problém, ktorý nevieme sami prekonať. Toto isté môžu prežívať skôr, či neskôr aj Vaše deti v športe. Dôležité je prekonať krízu, častokrát pomôže tréner, ktorému sa zveríte. Pretože ako máte vy doma dieťa, my ho máme na tréningu za svoje a vieme zhodnotiť a zistiť, v čom je problém. Preto sme radi, ak za nami prídete a zveríte sa nám, čo prežíva Vaše dieťa.

Učíme deti spravodlivosti a otvorenosti voči samým sebe a v tomto smere potrebujeme aj Vašu pomoc. Deti smerujeme do života tak, aby nikdy nebrali alkohol ani cigarety, čo by malo byť samozrejmosťou nielen pri športe. Na margo toho si občas vypočujeme smutné veci. Podporujeme deti v tom aby sociálne patologické javy vnímali ako veľké zlo. Úprimne a tvrdo pracujeme na tom aby nešli cestou na ktorú dopláca veľká časť populácie. V krátkom čase existencie KODOKAN JUDO SLOVAKIA sme sa stretli aj s názormi zo strany rodiča, že je to až príliš, keď je jeho dieťa otravné za jeho zlozvyky a že by sme sa nemali starať. Sme však toho názoru, že s našimi ratolesťami treba komunikovať. Ak si so zlozvykmi nevieme rady, mali by sme prijať v tejto oblasti rolu antivzoru. Uvedomujeme si že je to veľmi ťažké, avšak najlepšie čo môžete urobiť ak ste „spadli“ je „vstať“ pokúšať sa o zmenu požiadať o pomoc. A to nielen deti vždy ocenia. Dieťa ktoré bojuje proti návykovým látkam je správne nastavené pre svoju budúcnosť. Je jedno akú cestu si vyberú naše deti, možno z nich raz budú úspešní vedci či umelci no veríme, že postoj, ktorý pri nás nadobudnú si ponosú na ceste životom ďalej. Sme nápomocní pri výchove Vašich zlatíček a snažíme sa byť tí, ktorí pomôžu hlavne po športovej stránke, správne motivujú, dajú radu a poskytnú oporu v ťažkej chvíli. Sme tréneri a odchádzame od svojich rodín, aby sme sa podieľali na rozvoji práve Vášho dieťaťa a zároveň ďakujeme za príležitosť za Vaše skvelé ratolesti a veľkú podporu a dôveru. Ukážme a učme deti jemnú cestu - judo. Držme si palce a kráčajme jemnou cestou spoločne.

Martin Tománek
KODOKAN JUDO SLOVAKIA





Prof. Jigoro Kano - zakladateľ JUDO

JUDO - JEMNÁ CESTA

KODOKAN - MIESTO PRE VŠETKÝCH, KDE CESTA UČÍ SA

JUDO – JEMNÁ CESTA je zábavný šport, umenie, disciplína, rekreačná alebo sociálna činnosť, fitnes program, spôsob sebaobrany, alebo boja ale aj spôsob života. Je naozaj tým všetkým a ešte viac. Judo k nám prichádza z bojového systému feudálneho Japonska. Založené bolo v roku 1882 Dr. Jigorom Kanom. Judo je zušľachtenie starodávneho bojového umenia Ju-jutsu. Dr. Jigoro Kano, prezident Univerzity vzdelávania v Tokiu, študoval staré formy bojových umení ktoré integroval do juda. Judo bolo zaradené medzi olympijské športy na hrách v r. 1964 a dnes ho praktizujú milióny ľudí po celom svete. Ľudia robia judo, aby vynikli v súťažení, aby si udržali dobrú postavu, aby si rozvinuli sebadôveru a pre mnohé ďalšie dôvody.

Judo je zábava.

Ako vo všetkých športoch, judo má presný súbor pravidiel, ktoré tvoria súťaž a zaručujú bezpečnosť. Pre tých, ktorí si chcú otestovať svoje schopnosti, judo ponúka možnosť súťaže na všetkých schopnostných úrovniach, od klubových cez národné turnaje po Olympijské hry.

Judo má oddelené váhové kategórie pre mužov a ženy, chlapcov a dievčatá.

Judo je najviac známe svojimi pozoruhodnými technikami hádzania, avšak zahŕňa aj rôzne techniky – pri boji na zemi využíva špecializované zvierania, kontrolované držania, zovretia rukami a techniky škrtenia i páčenia. Judo kladie dôraz na bezpečnosť a plnú fyzickú aktivitu a najvyššiu kondíciu. Judo sa učí na špeciálnych žinienkách z dôvodu pohodlnosti a bezpečnosti.

Judo je unikátne v tom, že všetky vekové skupiny, obe pohlavia a ba i postihnuté osoby sa môžu spolupodieľať na učení a praktizovaní tohto prekrásneho športu. Judo je finančne nenáročná celoročná aktivita.

Judo rozvíja sebadisciplínu a rešpekt pred sebou samým ale hlavne k druhým. Judo poskytuje spôsoby učenia sa sebadôvere, sústredenia sa, vodiackým schopnostiam, ako aj fyzickú koordináciu, silu a pohyblivosť-flexibilitu. Ako šport, ktorý sa vyvinul z bojového umenia, rozvinul aj kompetnú kontrolu tela, jemnú rovnováhu a rýchlu reflexnú akciu. Nadovšetko rozvíja presne reagujúcu myseľ, správne skoordínuje pohyb a zušľachťuje telo. Tréning juda dáva človeku účinný sebaobranný systém.

柔道



JUDO

KODOKAN SLOVAKIA V ROKU 2022

Hlavnou časťou našej práce je pravidelný tréningový proces v Pezinku, Modre, Báhoni, či Šenkviaciach.

Aj keď sa počiatok tohto roka niesol v duchu obmedzení COVID 19 mnohí z vás s deťmi pracovali a posielali ste nám aj pekné fotky a videa ako cvičíte a nespíte na vavrínoch.

- 25.-26. január sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 13. marec prvá súťaž v Galante
- 2.-3. apríl sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 9. apríl súťaž MVC na Sokole v Bratislave
- 23.-24. apríl sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 30. apríl súťaž v Rohožníku
- 8. máj vystúpenie našich najmenších ku dňu matiek pred KODOKANOM v Šenkviaciach
- 14. máj súťaž GRAND PRIX v Rimavskej Sobote
- 21. máj súťaž MVC Levice
- 28. máj súťaž MSR Svit
- 4. jún súťaž na Jahodníku
- 11.-12. jún sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 18.-19. jún sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 25. jún súťaž GRAND PRIX Michalovce
- 17.-22. júl letné sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 7. - 12. august letné sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 20.-21. august letné sústredenie špeciál pre rodičov v DOJO na Pezinskej Babe
- 18. september sprievod Vinobranie Pezinok
- 1. október súťaž GRAND PRIX Považská Bystrica
- 15. október súťaž MVC Poprad
- 12. november súťaž MVC Galanta
- 19.-20. november sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 26.-27. november sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 3. december súťaž Mikulášsky turnaj KODOKAN Pezinok
- 10. -11. december sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe
- 16.-18. december sústredenie v DOJO na Pezinskej Babe

JUDO WORKSHOPY KODOKAN v škôlkach:

BUNNY CENTRUM - Trnava

MARGARÉTKA - Pezinok

MŠ SNP - Ivanka pri Dunaji

Súkromná MŠ ZÁHRADKA - Pezinok

MŠ Dolány

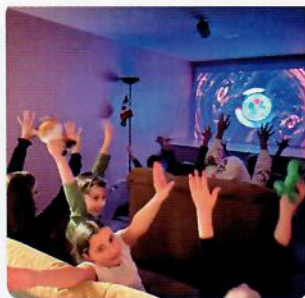
MŠ Zahradná Pezinok

Váš team trénerov KODOKAN JUDO SLOVAKIA:

Miroslava Kubovová | Marek Duffala

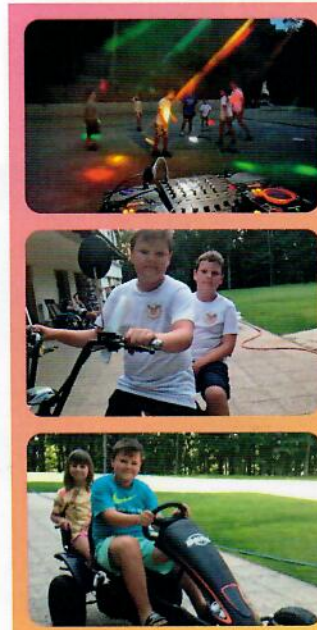
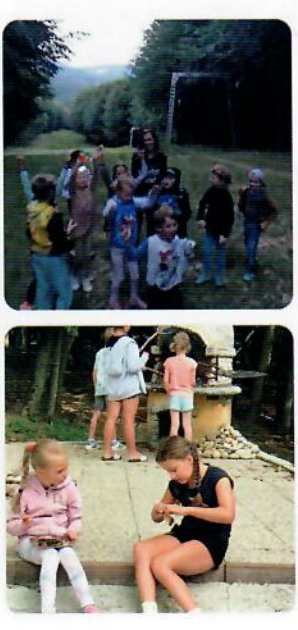
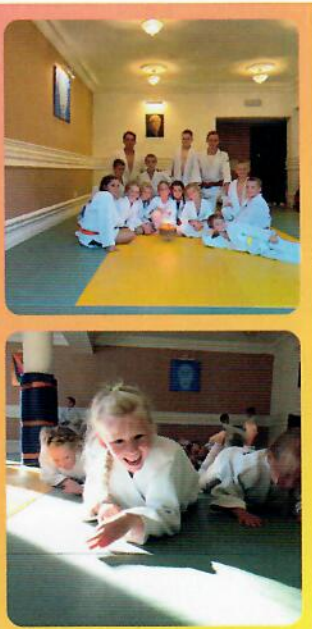
Erika Szekelyová | Karol Alföldy

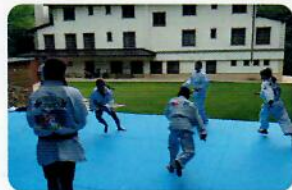
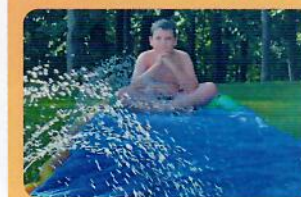
Viveca Szekelyová | Martin Tománek

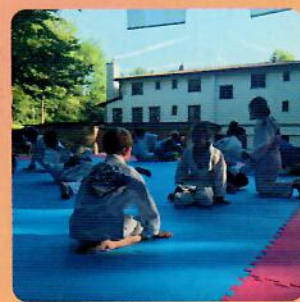






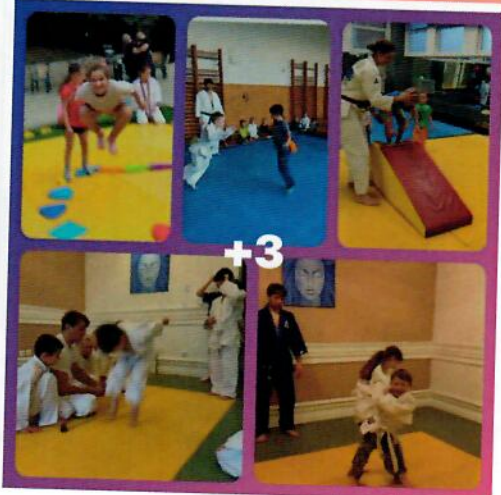


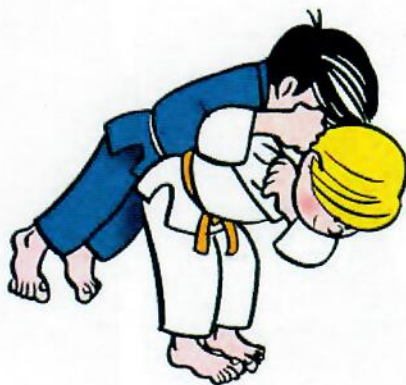










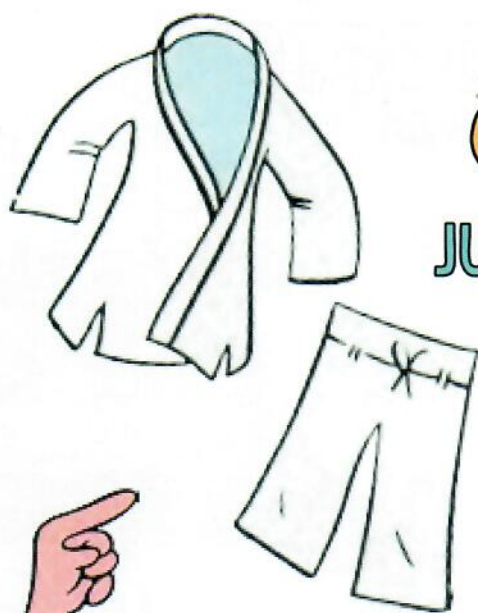


JUDO DEŤOM

HRÁČ - ZÁPASNÍK
V JUDE SA VOLÁ

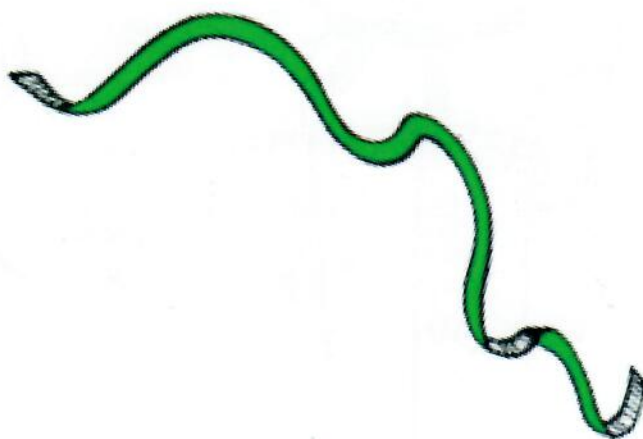
JUDISTA
(JUDO-KA)





ČO JE JUDO GI ?
JUDO GI JE OBLEČENIE
JUDISTU.

ČO JE OBI ?
OBI JE PÁS JUDISTU.



ČO JE ZORI ?
ZORI SÚ ŠLAPKY,
KTORÉ SI OBUJEŠ, KEĎ
OPUSTÍŠ TATAMI.
(JUDO ŽINIENKA)



JUDO GI MÔŽE BYŤ
BIELE, ALEBO
MODRÉ.



VYBER SPRÁVNU FARBU:



OBLEČ SI JUDOGI A ZAVIAŽ SI SPRÁVNE OBI.



NOHAVICE

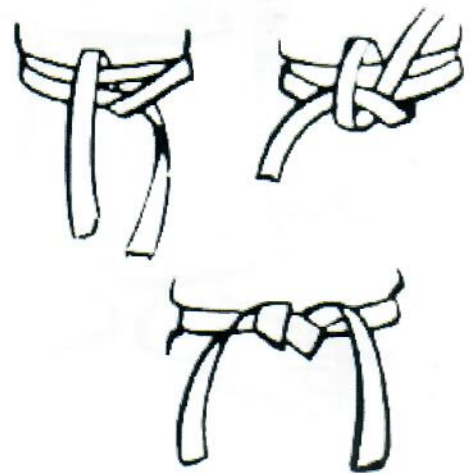
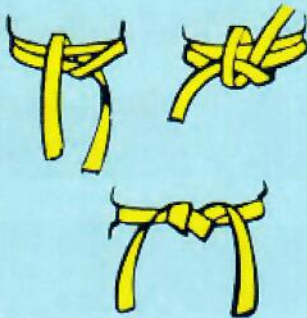


VRCH KIMONA

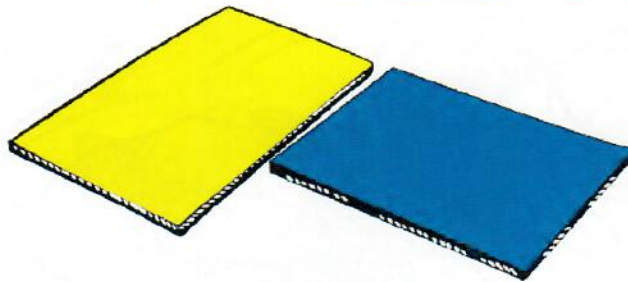
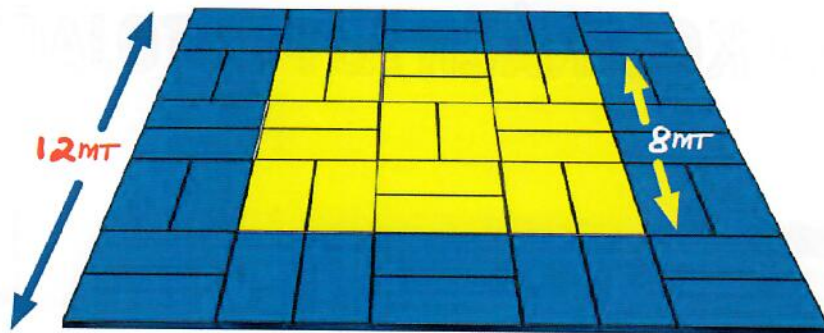


OBI

AKO SI ZAVIAZAŤ OBI:

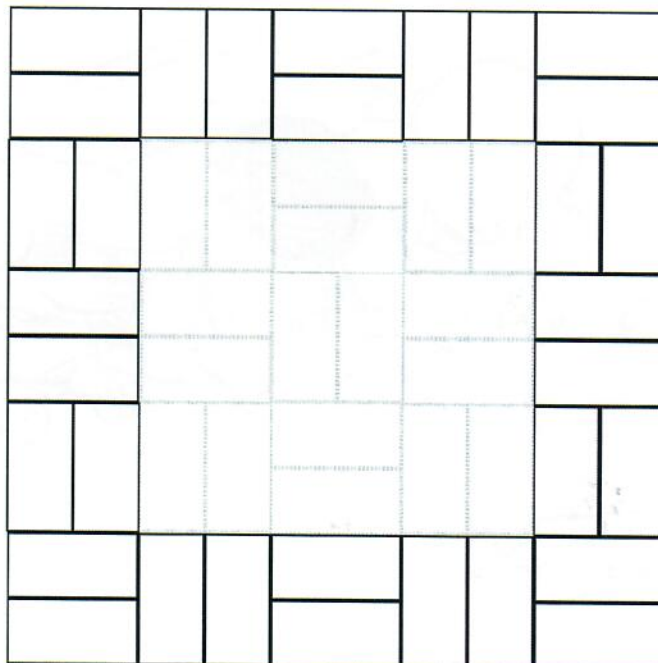
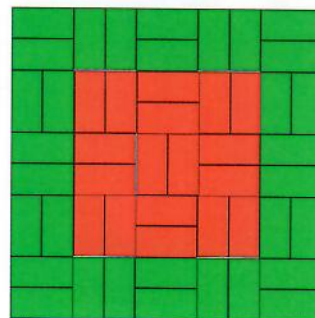
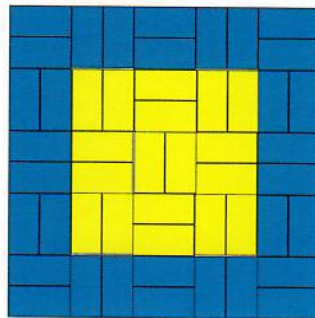


TATAMI



TATAMI
(MAT)

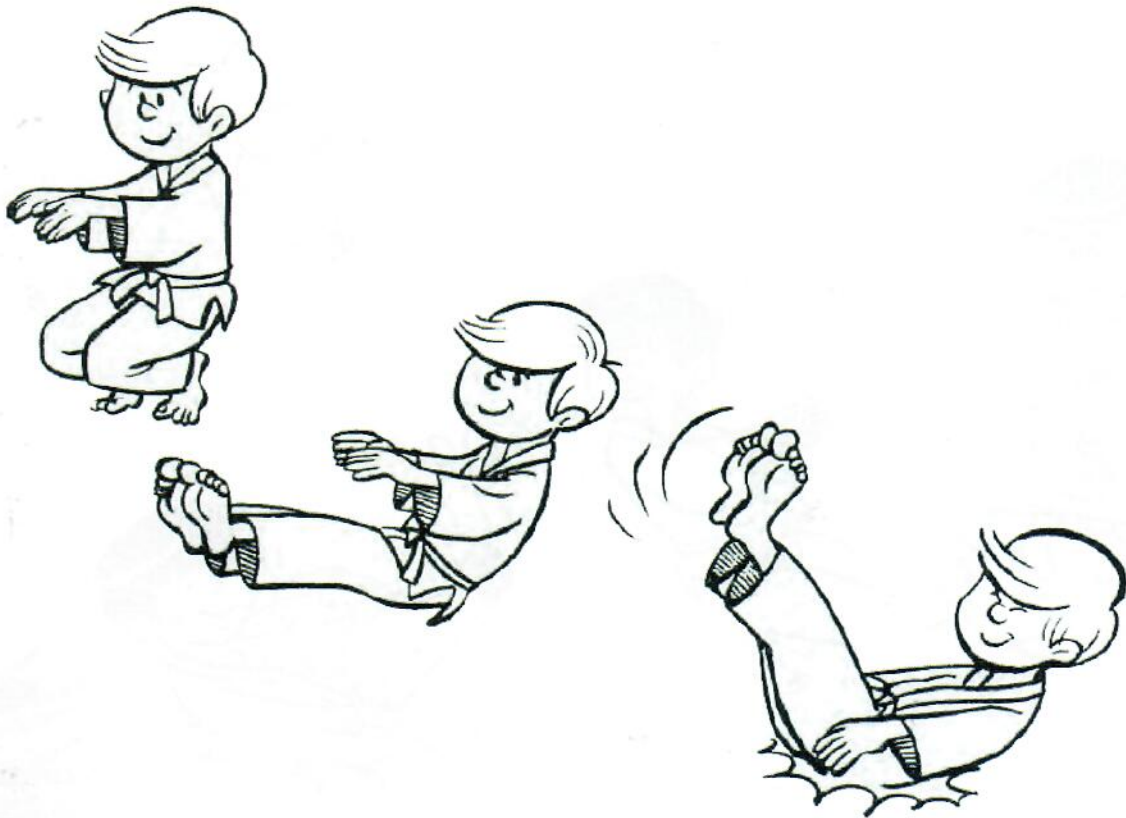
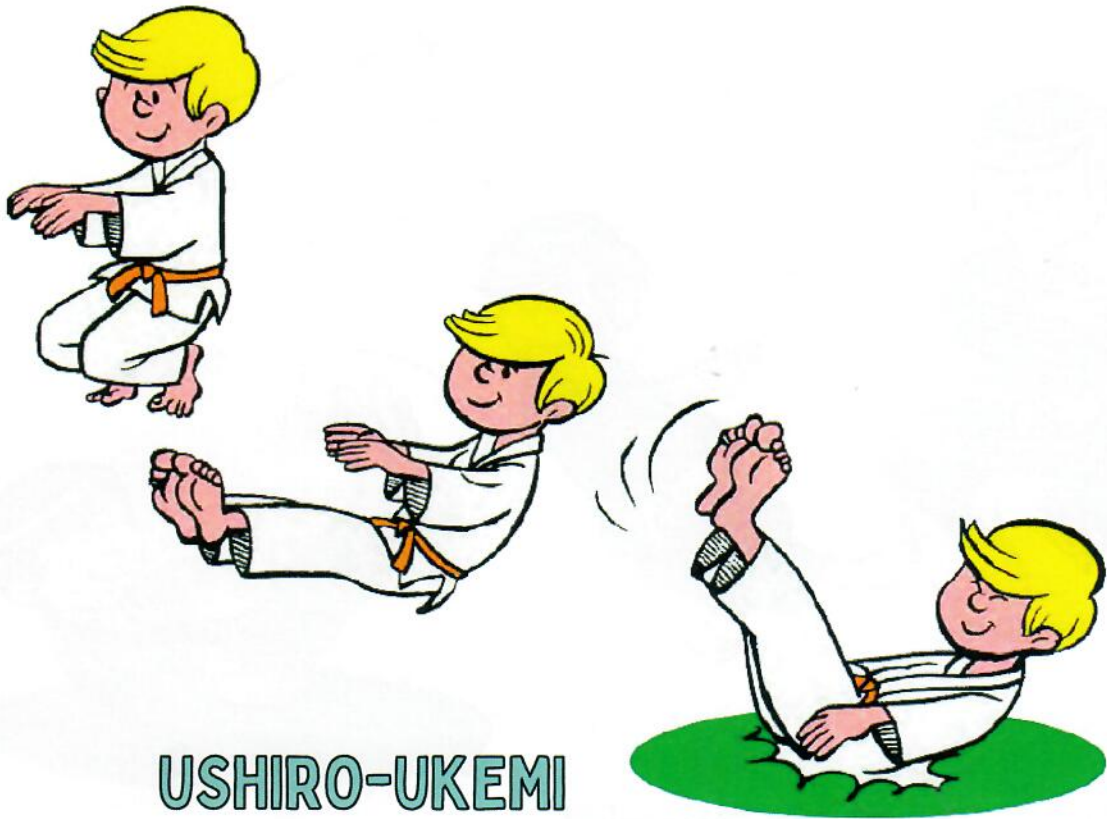
TATAMI MÔŽE BYŤ MODRO - ŽLTÉ, ALEBO ČERVENO - ZELENÉ.



POZDRAV S NÁZVOM "REI" SA DÁ UROBIŤ
NA KOLENÁCH AJ POSTOJAČKY.



PÁDY



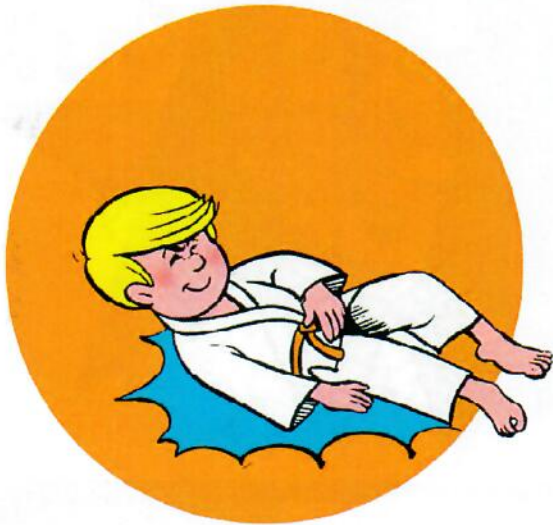
PÁDY



YOKO-UKEMI



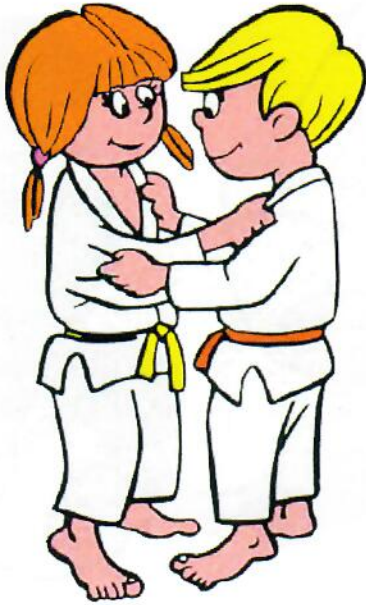
PÁDY



ZENPO KAITEN-UKEMI



KUMI-KATA - ÚCHOP



KODOKAN JUDO
SLOVAKIA

