**Krúžok MINI JUDO – plán na školský rok 2016/2017**

Cieľom krúžku je nácvik techník juda a všestranných športových techník, budovanie vzájomnej úcty, rešpektu k súperom s cieľom rozvíjať u detí tieto základné hodnoty. Krúžok je vhodný pre deti v MŠ, kde sa deti budú učiť kamarátskym vzťahom, v duchu športujeme pre zdravie.

V priebehu školného roka prebehne 30 lekcií po 30 min.

**Náplň lekcií:**

1. Lekcia:

* Privítanie, zoznámenie s deťmi
* Rozprávka do úvodu krúžku s cieľom deťom vysvetliť vznik bojového umenia
* Ukážky toho čo budú vedieť – pády, držanie, postoje
* Pohybové hry

1. Lekcia:

* Pokračovanie príbehu o bojovom umení – judo
* Naučenie držania tela, úpoly na zemi
* Pohybové hry

1. Lekcia:

* Opakovanie Kesa gatame
* Cvičné zápasy
* Pohybové hry

1. Lekcia

* Nácvik pádov z drepov
* Ukážka a hodnotenie pádov
* Športové hry

1. Lekcia

* Nácvik pádov z drepov a zo stoja
* Športové hry

1. Lekcia

* Bojové hmaty na zemi, opakovanie Kesa gatame, turnaj na zemi

1. Lekcia

* Nové techniky, precvičovanie obratnosti
* Rôzne opičie dráhy

1. Lekcia

* Opakovanie pádov, ukážka O soto gari, prvé pokusy

1. Lekcia

* O soto gari

1. Lekcia

* Opakovanie O soto gari + hry vo dvojici

1. Lekcia

* Opakovanie Kesa gatame, skúšanie na druhú stranu

1. Lekcia

* Opičie dráhy

1. Lekcia

* Opakovanie toho čo už vieme – pády, O soto gari, Kesa gatame

1. Lekcia

* Príprava na ukážkovú hodinou

1. Lekcia

* Ukážková hodina: obľúbené hry, rozcvička, ukážka pádov, ukážka držania

1. Lekcia

* Ukážka a nácvik Mune gatame

1. Lekcia

* Mune gatame – rovnako ako u Kesa gatame – úniky, hmaty, ľubovoľné držanie

1. Lekcia

* Opičie dráhy – súťaže medzi deťmi

1. Lekcia

* Turnaje

1. Lekcia

* Opakovanie pádov
* O goshi – úvod, ukážka, prvé pokusy

1. Lekcia

* O goshi

1. Lekcia

* Opakovanie chmatov v postojoch

1. Lekcia

* Detský turnaj – pretláčanie, hry s rukami vzad, držanie za ramena atď.)

1. Lekcia

* Opakovanie držania z oboch strán

1. Lekcia

* Opičie dráhy

1. Lekcia

* Opakovanie toho čo sa deti už naučili

1. Lekcia

* Veľká súťaž o najlepší chmat, držanie a pád

1. Lekcia

* Príprava na záverečnú ukážkovú lekciu

1. Lekcia

* Príprava na záverečnú ukážková lekciu

1. Lekcia

* Ukážková lekcia

Cieľom krúžku je zvýšenie obratnosti celého tela, schopnosť koordinácie pohybu, reakcie, ohybnosti. Deti by si mali osvojiť techniky:

* Pádové techniky
* Základy prieťahov, pretlakov, základy držania súpera
* Naviazanie kontaktov – snaha chytiť ho, dotknúť sa súpera, zabránenie kontaktov protivníkov
* Prvky: o sato gari, o goshi