



JUDO dla DZIECI

Morska Szkoła Podstawowa ul. Rogalińska 17

fb judo zukowo Piotr Sowa 501 334 502 sowa.piotr@wp.pl Marta Sowa 501 240 640

Szanowni Rodzice,
zajęcia judo dla dzieci w Morskiej Szkole Podstawowej w roku szk. 2018/2019

Patronat klubowy GKS ŻUKOWO

ułatwi ewentualną rywalizację na zawodach dla odpowiednich grup wiekowych i zaawansowania

Prowadzenie zajęć - trenerzy Sekcji Judo GKS ŻUKOWO

Piotr Sowa trener dyplomowany II klasy III DAN

Marta Sowa instruktor zajęć z elementami judo II DAN

wymienieni trenerzy są doświadczonymi zawodnikami judo i posiadają niezbędny staż

PLAN PRACY rok szkolny 2018/2019

Grupa zaawansowana 9 – 11 lat – treningi 3 razy w tygodniu po 60 minut

Grupa dzieci 6 – 9 lat – treningi 2 razy w tygodniu po 60 minut

Liczebność w grupach ok 15 osób sala z TATAMI o powierzchni 120 mkw

PONIEDZIAŁKI i PIĄTKI Grupa zaawansowana 9 – 11 lat godz. 16.30 – 17.30 Grupa dzieci 6 – 9 lat godz. 17.30 – 18.30	ŚRODY 17.30 -18.30
---	------------------------------

JUDO program zajęć ćwiczenia wzmacniające - kształtowania prawidłowej postawy ciała i koordynacji ruchowej - elementy JUDO nauka i doskonalenie technik - przygotowanie do egzaminów na stopnie KYU - doskonalenie elementów walki sportowej - kształtowanie reakcji na zachowanie przeciwnika w walce - elementy gimnastyki podstawowej i akrobatyki **ZAWODY SPORTOWE** w grupach rówieśniczych

tu odciąć tu odciąć

obowiązkowo wypełnić i przekazać trenerom

ZGODA RODZICÓW / OPIEKUNÓW

My niżej podpisani opiekunowie prawni
wyrażamy zgodę na udział naszego dziecka w zajęciach sportowych, oraz imprezach i
zawodach judo Sekcji Judo GKS ŻUKOWO od dnia
pod opieką trenerów sekcji judo GKS ŻUKOWO.

data i czytelne podpisy rodziców / opiekunów

kontakt do rodziców adres mail nr telefonu