

„GYERE VELÜNK, PRÓBÁLD KI ÉS SPORTOLJ TE IS!”

2016. május 2-án tanulóink legnagyobb örömeire interaktív judo bemutatót tartottunk az **NTP-SR-15-0037** pályázati projekt keretén belül. A gyerekek nagy érdeklődéssel várták az edzőt és segítőjét, az egyik tanítványát.

Az előzetes megbeszélés alapján két csoportban bonyolítottuk le a programot, mivel tanítványaink nem ismerték a sportot, amely komoly odafigyelést igényelt az edzőtől és segítőjétől is.

A gyerekek örömmel regisztrálták magukat.

Böröcz Zsolt 4 DAN-os mester - edző és Járfás Levente, aki az egyik legtehetségesebb tanítványa látogatott el hozzánk.



A judo etikett szabályainak megfelelően köszöntötték egymást.



A program folytatásában bemelegítés következett, mely nyújtó – lazító és szökdelő gyakorlatokból állt.



A bemelegítés után a mester és tanítványa az eséseket és a tompításokat mutatta be szóbeli magyarázatok kíséretében, majd tanulóink is végrehajtották a gyakorlatokat. Judo gurulásokat is mutattak előre, hátra és oldalra is, melyet a gyerekek is gyakoroltak.



A gyakorlások után a karfeszítés bemutatása következett szóbeli instrukciók kíséretében. Az edző felhívta a gyerekek figyelmét arra, hogy a fogások nem megfelelő alkalmazása súlyos sérüléseket okozhat a társaiknak.



Párokban gyakorolhatták tanulóink a feladatot.



A következő gyakorlat karfeszítés dobásból volt. Ebben az esetben úgyszintén a sérülések elkerülésére is felhívták tanulóink figyelmét.



A folytatásban a fojtás bemutatására került sor.



Ezek után a gyerekek az edző és a sportoló segítségével – illetve - irányítása mellett gyakorolhatták a feladatokat.



Gyakorlás után a tanulók elköszöntek az edzőtől és tanítványától, majd átadták helyüket a következő csoportnak, akik már izgatottan várokoztak. Judo – etikett szerint üdvözölték



egymást mester és tanítványai.

A program bemelegítéssel folytatódott.

A mester a rézsútós leszorítást bemutatásával, magyarázatával folytatta a programot,



majd az oldalsó leszorítás

bemutatásával és magyarázatával folytatta.

A földharc technikáinak bemutatásával és gyakorlásával folytatódott a program.



Örömmel „harcoltak” a tatamin a gyerekek egymás ellen.



A judo „etikettnek” megfelelően mester és tanítványai elköszöntek egymástól.

Iskolánk tanulói szóban is megköszönték Böröcz Zsolt edző úrnak és Járfás Levente sportolónak, hogy ellátogattak hozzánk és bevezették őket a judo sport rejtelmes világába.

Szabó Istvánné