

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

2016. június 7-én tanulóink legnagyobb örömére judo edzésen vehettek részt diákjaink az NTP-SR-15-0037 pályázati projekt keretén belül. 2016. június 4-én adták át Kaposváron az új judo csarnokot. Nagy megtiszteltetés ért bennünket, mivel a gyerekeket ide várta Böröcz Zsolt 4 DAN-os mester – edző és tanítványai, hogy edzésükön mi is részt vehessünk.



A program alapos bemelegítéssel kezdődött, mely már tartalmazta azokat a judo – elemeket, melyeket tanítványaink a bemutatón megismerhettek.



A rendgyakorlatok után kezdődhetett az igazi bemelegítő munka.



A bemelegítést követően köszöntötték egymást a gyerekek és elkezdődött az edzés szakmai munkája.



A gyakorlatokat az edző úr határozta meg. Tanítványainkat a sportoló gyerekek segítették abban, hogy a szaknyelven kapott instrukciókat gyakorlatban is alkalmazni tudják.

Tanítványaink lelkesen vettek részt a munkában, még akkor is, ha nehézségeik adódtak a sportoló gyerekekkel szemben. Ez cseppet sem zavarta őket.





A program folytatásában az edző úr egy új fogást mutatott meg tanítványainknak. Részletesen elmagyarázta a gyerekeknek, mi a lényege a japán karkulcsolásos karfeszítésnek. Mire kell odafigyelni, hogyan kell a sporttárs kezét megfogni, a lábat mikor szabad a társ fölött átemelni.



Tanítványaink figyelme egy pillanatra sem lankadt, az edző úr minden mozdulatát, szavát igyekeztek megjegyezni. Ez után a gyerekek gyakorolták a sportolók segítségével az új fogástechnikát, melyet most sajátítottak el.



Mint minden tartalmas, jó program esetében most is nagyon gyorsan elszállt az idő. Elköszöntünk a gyerekektől, az edző úrnak pedig megköszöntük munkáját. Indulnunk kellett vissza az iskolánkba. A gyerekek nagyon örültek a lehetőségnek. Többen is elhatározták, hogy szüleikkel megbeszéljük, és ők is judo edzésre fognak majd járni Böröcz Zsolt edző úrhoz.

Szabó Istvánné