

- **Bezpłatne zajęcia judo dla dzieci (10–19 lat)**

Dzieci pracowników Uniwersytetu Warszawskiego mogą wziąć udział w bezpłatnych zajęciach judo. Ich celem jest nauka i doskonalenie umiejętności bezpiecznego padania oraz stosowana technik judo w pozycji stojącej i parterowej, a także zastosowanie technik w walce sportowej i samoobronie.

Uczestnikami zajęć mogą być dziewczęta i chłopcy w wieku 10–14 oraz 15–19 lat. Warunkiem przyjęcia na ćwiczenia jest brak przeciwwskazań zdrowotnych. Wcześniej nabyte umiejętności z zakresu gimnastyki (np. przewroty) lub innych sportów walki mogą w znacznym stopniu ułatwić proces uczenia się, ale nie są warunkiem przyjęcia do grupy. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu.

Dzięki nauce stosowania chwytów uczestnicy zajęć poznają i będą doskonalić sposoby obezwładniania przeciwnika w walce parterowej poprzez stosowanie trzymań (*osae komi waza*), duszeń (*shime waza*) i dźwigni (*kansetsu waza*).

Podczas zajęć trenujący będą:

- rozwijać koordynację i wydolność;
- wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie;
- wykonywać ćwiczenia rozciągające;
- nabywać umiejętność walki sportowej (poznają taktykę i przepisy obowiązujące w walce);
- poznawać możliwości zastosowania technik judo w samoobronie.

Efekty kształcenia:

Po pierwszym etapie ćwiczeń (ok. 10 miesięcy) zawodniczki/zawodnicy:

- będą posiadać ogólną znajomość budowy i funkcjonowania swojego organizmu;
- będą umieli ćwiczyć zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;
- rozwiną umiejętność współdziałania w grupie;
- zrozumieją potrzebę dbania o sprawność fizyczną niezbędną do zachowania zdrowia;
- nauczą się w odpowiedni sposób posługiwać sprzętem sportowym;
- nauczą się skutecznie wykonywać podstawowe techniki rzutów oraz podstawowe techniki trzymań, dźwigni i duszeń;
- nabędą specjalistyczne umiejętności ruchowe, np. bezpieczne padanie.

Dodatkowym efektem treningów judo jest zwiększenie siły i wytrzymałości ogólnej, dzięki czemu zwiększy się tolerancja organizmu na wysiłek fizyczny. Przyrost siły spowodowany wzrostem objętości mięśni powinien doprowadzić do jakościowych zmian w organizmie, takich jak zmniejszenie objętości tkanki tłuszczowej i poprawa wyglądu sylwetki. Dzięki wykonywaniu

ćwiczeń rozciągających nastąpi uelastycznienie tkanki mięśniowej, co spowoduje zwiększenie zakresu ruchu w obrębie wielu stawów. Dłuższe i systematyczne uprawianie judo doprowadzi do nabycia umiejętności samoobrony na wysokim poziomie.

Terminy zajęć:

– młodzież w wieku 15--19 lat: poniedziałek, środa, piątek (godz. 15.30–17.00); wtorek, czwartek (godz. 19.00–20.30); poniedziałek, środa (godz. 20.30–22.00);

– dzieci w wieku 10–14 lat: wtorek, czwartek (godz. 15.30–17.00); poniedziałek, środa, piątek (godz. 18.30–20.00).

Zajęcia odbywają się w salach przy ul. Karowej. Trenerzy prowadzący to: Karolina Pieńkowska, Mariusz Kos, Roman Kwaterski, Artur Stepnowski.

Zapisy na zajęciach u trenerów prowadzących na hasło „Dziecko pracownika UW”.

Sekcja judo UW w swojej historii miała uczestnika Igrzysk Olimpijskich, medalistę Mistrzostw Świata, medalistki i medalistów Mistrzostw Europy, turniejów rangi Grand Slam i Grand Prix, wielu medalistów Mistrzostw Polski w różnych kategoriach wiekowych.