



# Uczniowski Klub Judo Arcus

**Twoje dziecko ma za dużo energii?  
Chcesz zadbać o jego prawidłowy rozwój?  
Wahasz się, czy to odpowiednia dyscyplina  
dla małego sportowca?**

## JUDO – co to takiego?

Judo jest sportem walki opierającym się na rzutach i chwytach, które mają na celu przewrócenie, bądź obezwładnienie przeciwnika. Zabronione są tu wszelkiego rodzaju uderzenia, kopnięcia oraz techniki niebezpieczne dla zdrowia i życia. Jest to jedna z najbardziej ogólnorozwojowych dyscyplin sportu rozwijająca bardzo równomiernie wszystkie partie mięśniowe.

## Duża sprawność fizyczna i nie tylko

Długoletnie uprawianie judo prowadzi do bardzo wysokiego poziomu sprawności fizycznej, często nie spotykanego w innych

*„Judo ma w sporcie szczególną pozycję. To jest wspaniała sztuka walki. Każdy człowiek ma szansę nawet w nierównej z pozoru walce. A gdy pada to przecież może się podnieść i walczyć dalej, by ostatecznie zwyciężyć. Czyż to nie piękne?”*

prof. ZBIGNIEW RELIGA  
światowej sławy kardiochirurg



dyscyplinach. Judo to także sport bardzo przydatny w życiu codziennym. Dzieci oprócz umiejętności bronięcia się przed napastnikiem uczą się bezpiecznego upadania, co może przydać się każdemu z nas. W programie naszych zajęć z zakresu judo będziemy uczyć: umiejętności utrzymywania równowagi niezależnie od warunków zewnętrznych oraz nawyków bezpiecznego poruszania się i przemieszczania, a przede wszystkim bezpiecznego upadania, przewracania w różnych kierunkach i z różnych wysokości. Nasze zajęcia bardzo korzystnie wpływają na korekcję wad postawy, gdyż dzieci ćwiczą boso (sprzyja to prawidłowemu kształtowaniu stopy) na specjalnej macie. Judo z jednej strony uczy walki i sposobów wygrywania, a z drugiej – pokory i szacunku oraz umiejętności honorowego przyjmowania porażki.

Nasi wychowankowie to wielokrotni medaliści Mistrzostw Polski, reprezentanci Polski na Mistrzostwa Europy i Świata.

## Zapraszamy na zajęcia JUDO!

Jesteśmy filią AZS AWF – jednego z najbardziej utytułowanych polskich klubów sportowych

- GIMNAZJUM Nr 124, ul. Przytulna 3
- SP Nr 32, ul. Lewartowskiego 2
- SP Nr 231, ul. Juranda ze Spychowa 10
- SP Nr 275, ul. Hieronima 2
- SP Nr 110, ul. Bohaterów 41
- PRZEDSZKOLE Nr 154, ul. Hieronima 5
- KLUB TOKYO, ul. Światowida 18
- Białolecki Ośrodek Sportu, ul. Strumykowa 21

# JUDO ARCUS



## UCZNIOWSKI KLUB JUDO ARCUS

ul. Przytulna 3, 03-083 Warszawa  
tel: 602-601-789  
email: biernat.j@wp.pl  
www.judoarcus.pl  
www.facebook.com/KJArcus/