



# DŽUDO – JEMNÁ CESTA

**Spojená škola Ostredková Bratislava**

# ČO JE DŽUDO?

- bojové umenie
- spôsob sebaobrany
- olympijsky šport
- všestranne rozvíja telesnú zdatnosť ako aj psychickú odolnosť cvičenca
- je prostriedkom čo najefektívnejšieho použitia fyzickej a duševnej sily
- súčasťou je aj jeho etika, ktorá prispieva k harmonickému rozvoju osobnosti cvičiaceho a najmä v prípade mládeže má aj silný výchovný charakter

柔道

Morálny kódex judistu

Zdvorilosť

Odvaha

Úprimnosť

Sebakontrola

Česť

Skromnosť

Priateľstvo

Úcta

# ŠTUDIJNÉ ODBORY

- športové gymnázium
- športový manažment
- športová trieda základnej školy – 5.ročník



# ŠPORTOVÉ GYMNÁZIUM A ŠPORTOVÝ MANAŽMENT

- úplné stredné všeobecné/odborné vzdelávanie s maturitou, možnosť pokračovať v štúdiu na vysokej škole
- plnohodnotný tréningový proces zameraný na zvyšovanie športovej výkonnosti v danej vekovej a súťažnej kategórii, zabezpečený kvalifikovanými trénermi v odbore džudo
- tréningy všeobecného (posilňovňa, behy, hala,..), špecifického (džudo) a regeneračného (fyzioterapeut, sauna, bazén) charakteru
- talentové skúšky 12. apríla 2022



# ŠPORTOVÁ TRIEDA 5. ROČNÍK

- zabezpečenie športovej prípravy kvalifikovanými trénermi
- harmonický rozvoj žiaka prostredníctvom všeobecných (atletika, gymnastika, hry, úpoly, plávanie,..) a špecifických (džudo) tréningových jednotiek
- vhodné pre dieťa, ktoré už má základy džuda a chce sa ďalej zlepšovať v športovom umení
- talentové skúšky 19. mája 2022



# PRIHLÁŠKY DO 15. MARCA 2022

- [sportschool@sportschool.sk](mailto:sportschool@sportschool.sk)
- [www.sportschool.sk](http://www.sportschool.sk)

- **tréner Jozef Krnáč +421 911 795 307**
- **trénerka Alexandra Péterová +421 910 473 030**

