

# JUDO/JU-JITSU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

## KS WATAHA FC



# O sobie

## Szymon Szotek

### Prezes oraz współzałożyciel klubu

- I Dan judo; V Dan Ju-Jitsu sportowe, instruktor Judo, trener klasy I Ju-Jitsu sportowego, instruktor podnoszenie ciężarów w PZPC oraz instruktor treningu ciężarkami kulowymi – kettlebellami, dyplomowany masażysta, ratownik WOPR.
- Wychowawca i trener medalistów mistrzostw polski, europy i świata w Ju-jitsu sportowym, medalistów mistrzostw polski w judo.
- Wielokrotny mistrz polski i zdobywca pucharów Polski w Ju-jitsu sportowym full kontakt. Kilkanaście razy wyróżniony jako najlepszy zawodnik Mistrzostw Polski. Kilkukrotny laureat nagrody Ministra Sportu za wybitne osiągnięcia w sporcie kwalifikowanym, Ju-Jitsu Sportowym.

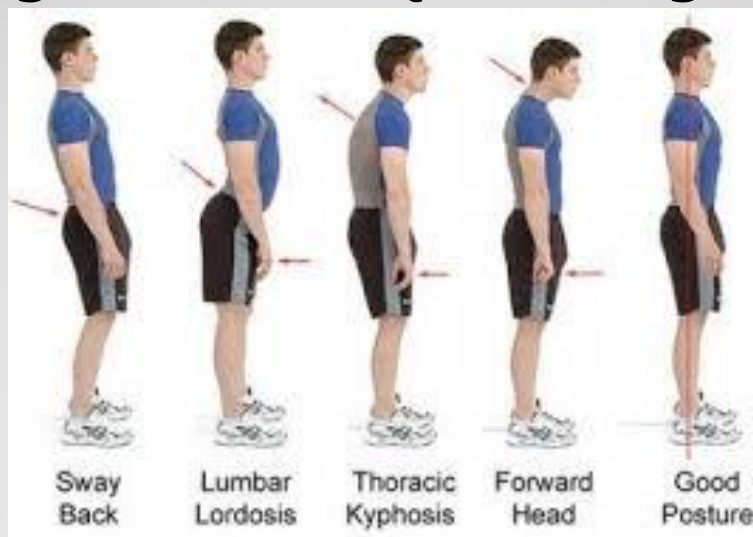


# WPŁYW JUDO/JU-JITSU NA DZIECI I MŁODZIEŻ



# WPŁYW JUDO/JU-JITSU NA DZIECI I MŁODZIEŻ

- kształtowanie wyprostowanej, aktywnej sylwetki
- poprawa ruchomości kręgosłupa w jego poszczególnych odcinkach, wzmocnienie gorsetu mięśniowego



# WPŁYW JUDO/JU-JITSU NA DZIECI I MŁODZIEŻ

- utrzymanie naturalnego rozciągnięcia dzieci



# WPŁYW JUDO/JU-JITSU NA DZIECI I MŁODZIEŻ

- nauka poprawnego upadania (nauka przewracania)



# WPŁYW JUDO/JU-JITSU NA DZIECI I MŁODZIEŻ

- nauka bezpiecznego kontaktu fizycznego z przeciwnikiem



# WPŁYW JUDO/JU-JITSU NA DZIECI I MŁODZIEŻ

- nauka dyscypliny i wpojenie zasad fair play





# OGÓLNY PLAN TRENINGOWY



# OGÓLNY PLAN TRENINGOWY

- nauka przewrotu w przód/ tył/ boczny/ przez bark



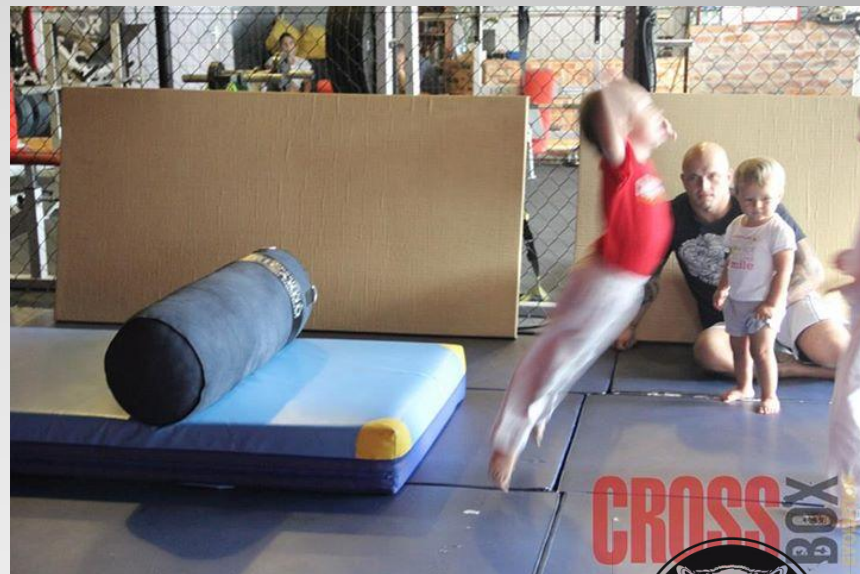
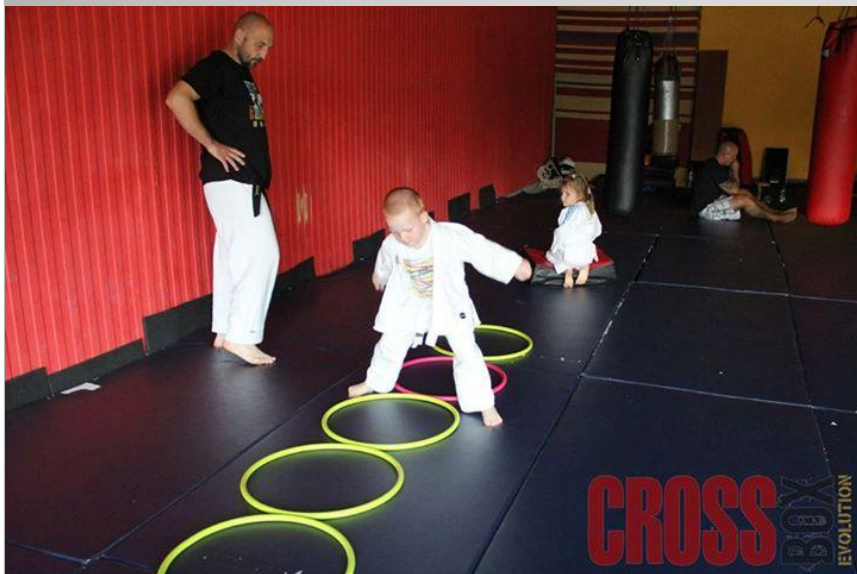
# OGÓLNY PLAN TRENINGOWY

- nauka padów



# OGÓLNY PLAN TRENINGOWY

nauka zachowywania równowagi i  
gwałtownych zmian kierunku



# OGÓLNY PLAN TRENINGOWY

- zabawy o charakterze współzawodnictwa i konkurencji



# **SPECJALISYCZNY PLAN TRENINGOWY**

# SPECJALISYCZNY PLAN TRENINGOWY

- rzuty
- trzymanie
- dźwignie
- duszenia
- kopnięcia
- uderzenia



# GRUPY WIEKOWE





# GRUPY WIEKOWE

- dzieci od 2-4 lat



# GRUPY WIEKOWE

- dzieci od 5-9 lat



# GRUPY WIEKOWE

- dzieci od 5-9 lat



# GRUPY WIEKOWE

- dzieci od 10-15 lat



# GRUPY WIEKOWE

- młodzież 15+



**Dziękuję za uwagę.  
Zapraszam na treningi.**

