



### **Prošnja za donatorsko ali sponzorsko pomoč pri izvajanju projekta juda na osnovnih šolah**

**V današnjih dneh je kakršnokoli pomoč izredno težko dobiti. Tega se zelo dobro zavedamo. Kljub temu smo se odločili, da vas vseeno prosimo za donatorsko ali sponzorsko pomoč, v kolikor vam delovno okolje to omogoča. Kakršnakoli pomoč v obliki finančnih sredstev ali pa izdelkov iz asortimentov vašega podjetja, bi bila za nas zelo dobrodošla.**

#### **Dovolite, da se predstavimo.**

Športno društvo Mala šola juda Ljubljana deluje v javnem interesu na področju športa in že 6. leto izvaja projekt juda na osnovnih šolah v Ljubljani in okolici.

Z razpisom letnega programa športa 2010, je Mala šola juda potrjena kot izvajalec programa MOL – drugi do 80 urni interesni programi športne vzgoje na OŠ.

#### **Namen in cilji vadbe juda na osnovnih šolah:**

##### **1. Otroke in mladostnike naučiti pravilnega in varnega padanja.**

Učenje pravilnega ter varnega padanje in kotaljenja-judo prevali, padci, je ena od specifičnih značilnosti juda. Poudarek je na varovanju glave, vratu, komolcev, hrbta. Otroci, mladostniki osvojijo znanja, s katerim lahko sami preprečijo možne poškodbe, ki lahko nastanejo pri padcih s kolesa, rolanju, igri, ...

##### **2. Učenje osnovnih elementov juda in osvajanje načel juda.**

Z vadbo osnovnih elementov juda in osvajanjem etičnih načel juda se otrokom in mladostnikom privzgaja pozitiven odnos do ljudi, spoštovanje soljudi in šibkejših od sebe, zdrav način življenja, izogibanje agresivnim dejanjem, osebna higiena in higiena prostora.

##### **3. Razvijanje AGILNOSTI pri otrocih (lat. agilis – okreten, spreten, gibčen, živahen)**

Skozi elementarne igre in z osnovnimi naravnimi oblikami gibanja v prvi fazi, kasneje pa z novimi gibalnimi znanji (ena od specifičnosti juda) in gibalnimi programi ter razvojem osnovnih in specifičnih biomotoričnih sposobnosti. Agilnost je specifična oblika hitrosti, značilna za športe, kjer prevladujejo takšne gibalne strukture, ki zahtevajo številne spremembe smeri gibanja.

##### **4. Razvijanje osnovnih psihomotoričnih sposobnosti in spretnosti.**

V prvem obdobju, predvsem pri otrocih starosti 6 do 8 let, je poudarek na razvijanju osnovnih motoričnih vaj, kot so: skoki, preskoki, lazenje, plazenje, gibanje okoli svoje osi, kotaljenje in osvajanje lažjih gimnastičnih elementov. Kasneje (otročih starosti 9 do 11 let takoj) se vključuje vadba težjih gimnastičnih elementov in borilnih elementov juda, s čimer se razvijajo motorične sposobnosti (koordinacija, gibljivost, moč, hitrost, vzdržljivost). Elementi juda naučijo otroke, mladostnike samodiscipline, pridobijo občutek za skupinsko delo, spoznavajo zdrav način življenja skozi gibanje in šport. Pri starosti 12 do 14 let je poudarek na pridobivanju vztrajnosti, povečanje telesne moči, gibljivosti in osvajanju specifičnih tehničnih elementov juda.

##### **5. Nadzorovanje, preprečevanje in usmerjanje telesne agresivnosti ter razvijanje odločnosti, moči, spretnosti in poguma z borilnimi igrami.**

Vrsta agresivnosti, ki prevladuje pri otrocih, je odvisna od njihove starosti. Določena stopnja telesne agresivnosti je normalen pojav. Dokler se ne razvijejo določene miselne aktivnosti, je agresivnost skoraj edino sredstvo, s katerim lahko otrok uveljavlja svoje zahteve. S tem pa tudi preizkuša lastno moč in vpliv na druge. Značilno za normalno agresivnost je to, da ne povzroča škode drugim. Taka agresivnost omogoča otroku, da se nauči uspešno premagovati ovire pri zadovoljevanju svojih potreb, ter pripomore k samostojnosti in osebnemu razvoju. Zelo miren otrok pa potrebuje posebno pozornost, in ga je treba spodbujati k temu, da se nauči boriti se za svoje pravice, ter mu omogočiti priložnosti, da bo uspešen. V ta namen so zelo primerne razne BORILNE IGRE. Otrokova potreba po preizkušanju moči se tako lahko popolnoma zadovolji. Borilne igre so eden od načinov, s katerim lahko otroci sprostijo svojo odvečno energijo in agresivnost ter eden od sredstev za preventivno preprečevanje nevarne agresivnosti in nasilja.

**Če imate možnost in željo pomagati vas prosimo, da nas pokličete (kontaktna oseba Mihael Košak, tel. Št.: 040/764-961), da se dogovorimo o vseh možnostih sodelovanja.**

V Ljubljani, 23.11.2010

**Mala šola juda**  
Predsednik  
dr. Vito Vidmar