

Zajęcia Judo

W piątek w grupie Sportowców w ramach projektu w Zdrowym ciele, zdrowy duch, odbyły się zajęcia Judo, które poprowadził Pan Michał- wieloletni zawodnik i trener. Judo jest jednym z najbardziej ogólnorozwojowych sportów. Na zajęciach dzieci wykonały szereg ćwiczeń podnoszących ich sprawność fizyczną; od biegania poprzez skoki, czołganie, szybką reakcję na sygnał. Poznały również podstawowe zwroty w języku japońskim występujące podczas treningów i zawodów Judo, dowiedziały się również jak ważna jest w życiu aktywność fizyczna i odpowiednio zbilansowana dieta. Wszyscy bardzo chętnie i z radością uczestniczyli w zajęciach.

