



## Plan szkolenia w Akademii Judo Poznań

Klub sportowy Akademia Judo Poznań prowadzi szkolenie dzieci i młodzieży w swoim centrum – sala judo (Dojo Akademii Judo) przy ulicy Taborowej 1 w Poznaniu oraz w filiach ulokowanych na terenie Poznania i Wielkopolski.

Specjalnie przygotowany program szkolenia „Droga rozwoju Akademii Judo” gwarantuje wszechstronny rozwój dziecka, udział w zawodach i obozach sportowych na każdym etapie sportowej przygody. Program ten to nie skutek przypadku treningu, to specjalistyczny program treningowy, a zarazem rozwój Państwa dziecka.

### **Przemyślenia – Analiza – Wdrożenie – Realizacja - Skutek – Sukces**

*Pierwsze etap szkolenia* Państwa dziecka ( 3 – 10 lat) - odbywać się będzie w grupach naborowych i kontynuacyjnych w Dojo Akademii Judo ( ul. Taborowa 1 w Poznaniu) oraz filiach Klubu ( pozostałe miejsca prowadzenia zajęć na terenie Poznania i Wielkopolski ).

Na tym etapie szkolenia dzieci zapoznają się z podstawowymi elementami judo, poprawiają swoją sprawność fizyczną, uczestniczą w zawodach organizowanych przez nasz klub tj. Poznańska Dziecięca Liga Judo (4 etapy).

Dzieci w wieku 8-10 lat dodatkowo mogą startować 3-4 razy w roku w zawodach poza klubowych organizowanych przez kluby z Polski.

*Drugi etap (szkolenie sportowe)* rozpoczynamy w wieku 11 lat.

W grupie 11-12 lat (kat. dzieci) treningi odbywać się będą 3 razy w tygodniu. Minimum 2 razy w Dojo Akademii Judo oraz 1 raz w filii klubu, gdzie dziecko rozpoczynało treningi. Dzieci biorą udział w rywalizacji ogólnopolskiej.

W grupie 13-14 lat (kat. Młodzik) treningi odbywać się będą 4 razy w tygodniu. Minimum 3 razy w Dojo Akademii Judo oraz 1 raz w filii klubu, gdzie dziecko rozpoczynało treningi. Dzieci biorą udział w rywalizacji ogólnopolskiej wraz Mistrzostwami Polski.

*Trzeci etap (szkolenie specjalistyczne)* rozpoczynamy w wieku 15 lat.

W grupie „Talent” 15-16 lat treningi odbywać się będą 5 razy w tygodniu w Dojo Akademii Judo. Dzieci biorą udział w rywalizacji ogólnopolskiej, walczą o tytuł Mistrza Polski oraz podejmują pierwsze kroki w walce o kadrę narodową, Mistrzostwa Europy a także Mistrzostwa Świata.

Kadra Klubu (16 lat i starsi) - najlepsi zawodnicy naszego Klubu. Uczestnicy Mistrzostw Polski, Pucharów Polski, Pucharów Europy, Mistrzostw Europy, Mistrzostw Świata. Kadra Klubu pozwala spełnić marzenia każdego sportowca i jest najlepszą drogą do tego by zostać Mistrzem Olimpijskim.

Zajęcia Judo i Sumo dla dzieci i młodzieży są wspierane przez Młodzieżowe Centrum Sportu wykonywane przez Urząd Miasta Poznań. Gminy Buk, Mosina, Dopiewo, Czerwonak, Luboń wspierają szkolenie dzieci i młodzieży w Judo w naszym Klubie.

**Klub Sportowy Akademia Judo**  
ul. Taborowa 1-4, 60-790 Poznań  
NIP: 7792357039  
tel. 881-575-676  
e-mail: [biuro@akademijudo.pl](mailto:biuro@akademijudo.pl)  
[www.akademijudo.pl](http://www.akademijudo.pl)

