

UKS CONRAD Gdańsk – poziomy szkolenia dzieci, młodzieży i dorosłych.

nazwa grupy	poziom szkolenia	nazwa programu	kto	opis grupy i programu	miejsce ćwiczeń
grupa naborowa	Krok 1	przedszkole judo	Dzieci 5-7 lat	Dzieci, które nigdy wcześniej nie ćwiczyły judo, 2 x w tygodniu 45 minut, ćwiczenia ogólnorozwojowe, korekcyjne, gimnastyka podstawowa, zabawy z mocowaniem, podstawowe elementy judo	Orunia Górna Sp 19, Morena SP1, Ujeścisko SP 12, Chełm – SP 3, Matarnia SP 82
grupa grupa dzieci już ćwicząca	Krok 2	przedszkole judo	Dzieci 7-9 lat	Dzieci z minimum rocznym stażem, które przeszły Krok 1 szkolenia, 2 x w tygodniu 75 minut, ćwiczenia ogólnorozwojowe, korekcyjne, gimnastyka podstawowa, zabawy z mocowaniem, elementy judo adekwatne do postępów dziecka i jego rozwoju motorycznego, przygotowanie do zawodów judo przez udział w turniejach wewnętrznych wskazanych przez trenera	Orunia Górna Sp 19, Morena SP1, Ujeścisko SP 12, Chełm – SP nr 3, Matarnia SP 82
grupa dzieci zaawansowana	Krok 3	kierunek sport i rekreacja	Dzieci 10-12 lat	staż szkolenia krok 1 i 2, zajęcia 3 x w tygodniu po 90 minut, szkolenie w zakresie judo, udział w zawodach i turniejach dzieci, ćwiczenia w zakresie poprawy cech motorycznych ukierunkowanych na judo, ćwiczenia ogólnorozwojowe i korekcyjne, doskonalenie elementów gimnastycznych	Chełm – SP nr 3

grupa młodzików i starszych dzieci	Krok 4	kierunek sport i rekreacja	12-15 lat	Staż szkolenia krok 1,2 i 3. Zajęcia 3-5 x w tygodniu, szkolenie w zakresie judo, udział w zawodach i turniejach dzieci, udział w turniejach rankingowych młodzików, ćwiczenia w zakresie poprawy cech motorycznych ukierunkowanych na judo, ćwiczenia ogólnorozwojowe i korekcyjne, doskonalenie elementów gimnastycznych	Chełm – SP nr 3
grupa juniorów, młodzieży i seniorów	Krok 5	kierunek sport i rekreacja oraz sport kwalifikowany i wyczynowy. Rywalizacja w Młodzieżowym Systemie Sportu	Juniorzy młodsi i starsi oraz młodzież	Zajęcia 5-10 x w tygodniu, w zależności od okresu startowego, udział w zawodach rankingowych i międzynarodowych, campach szkoleniowych. Trening ogólnorozwojowy oraz specjalistyczny.	Chełm – SP nr 3
Judo dla dorosłych	Krok 6	rekreacja	judo dla dorosłych	Zajęcia 2 x w tygodniu dla osób dorosłych które chcą poznać judo oraz dla dawniej trenujących, którzy nie podjęli „kariery Sportowej”. Judo jako gimnastyka, judo jako system samoobrony.	Chełm – SP nr 3