

Info: 509 411 704		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Gdańsk Chelm, ul. Chałubińskiego 13, sala judo Gimnazjum nr 3	grupa naborowa, dzieci 5-7 lat		16.30 – 17.15			16.30 – 17.15	9.30 -11.00 Siłowy trening obwodowy lub interwały /grupa juniorów, młodzieź/, zawody sportowe, turnieje, campy, zgodnie z kalendarzem startów i zaleceń trenera.	
	Grupa – dzieci, 7-9 lat		17.30 – 18.45	17.00-18.00, dzieci 8-11 lat /zajęcia dodatkowe/		17.30 – 18.45		
	grupa dzieci zaawansowana 10-13 lat	16.00 – 17.30		17.00 – 18.00	16.00 – 17.30			
	grupa młodzików i starsze dzieci, przydział wg zaleceń trenera / 12-15 lat/	17.30 – 19.00 /mata -technika/		18.00 – 19.30 /randori – walki szkoleniowe/	17.30 – 19.00 /mata -technika/	18.30 – 20.00 /technika indywidualna/		
	grupa zaawansowana, juniorzy, 16 lat i starsi	19.00 – 20.30 /mata -technika/	18.45 – 20.15 /trening ogólnorozwojowy/	17.30. – 19.00 /randori – walki szkoleniowe/ AWFIS	19.00 – 20.30 /mata -technika/	18.30 – 20.00 /technika indywidualna/		

Info: 606 806 410, 509 411 704, 512 104 421

Gdańsk Orunia Górnica, ul. Hoene 6, sala judo w Szkole Podstawowej nr 19	grupa naborowa, dzieci 5-7 lat		16.45 – 17.30		17.00 – 17.45		zawody sportowe, turnieje, campy, zgodnie z kalendarzem startów i zaleceń trenera.
	Grupa – dzieci, 7-9 lat		17.30 – 18.15	17.00-18.00, dzieci 8-11 lat /zajęcia dodatkowe/ CHEŁM	17.45 – 19.00		
	grupa dzieci zaawansowana 10-13 lat	środa – trening dodatkowy, 18.00 – 19.30 wg zaleceń trenera					

Info: 512 240 371 , 606 806 410, 509 411 704

Gdańsk – Matarnia, ul. Radarowa 26, w Szkole Podstawowej nr 82	grupa naborowa, dzieci 5-8 lat		16.30-17.15			16.30-17.15	zawody sportowe, turnieje, campy, zgodnie z kalendarzem startów i zaleceń trenera.
	Grupa – dzieci, 7-9 lat		17.15 – 18.30	17.00-18.00, dzieci 8-10 lat, 18.00-19.30 dzieci 10-14 /zajęcia dodatkowe/ CHEŁM		17.15 – 18.30	

Info : 512 104 421, 509 411 704

Gdańsk Zaspa, ul. Burzyńskiego, w Szkole Podstawowej nr 48	grupa naborowa, dzieci 5-8 lat		15.45 – 16.30			15.45 – 16.30	zawody sportowe, turnieje, campy, zgodnie z kalendarzem startów i zaleceń trenera.
	Grupa – dzieci , 7-9 lat		16.30 – 17.45	17.00-18.00, dzieci 8-11 lat /zajęcia dodatkowe/ CHEŁM		16.30 – 17.45	

Info: 883 182 292, 505 076 110, 509 411 704

Gdańsk Ujeścisko, ul. Człuchowska 6, w Szkole Podstawowej nr 12	grupa naborowa, dzieci 5-8 lat	17.15-18.00				17.15-18.00	zawody sportowe, turnieje, campy, zgodnie z kalendarzem startów i zaleceń trenera.
	Grupa – dzieci, 7-9 lat	18.00 – 19.15		17.00-18.00, dzieci 8-11 lat /zajęcia dodatkowe/ CHEŁM		18.00 – 19.15	

Info: 606 806 410, 883 182 292, 509 411 704

	grupa naborowa, dzieci 5-7 lat		16.30 – 17.15		16.30 – 17.15		
--	--------------------------------	--	---------------	--	---------------	--	--

Gdańsk Morena, ul. Poli Gojawczyńskiej 10, sala judo w Szkole Podstawowej nr 1	Grupa – dzieci, 7-9 lat		17.15 – 18.30	17.00-18.00, dzieci 8-11 lat /zajęcia dodatkowe/ CHEŁM	17.15 – 18.30		zawody sportowe, turnieje, campy, zgodnie z kalendarzem startów i zaleceń trenera.
	grupa dzieci zaawansowana 10-13 lat	środa – trening dodatkowy, 18.00 – 19.30 wg zaleceń trenera					

Info: 883 182 292, 505 076 110, 509 411 704

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	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, Matarnia – SP 82, Ujeścisko SP 12, Chełm – Gimnazjum nr 3, Zaspą SP 48, Morena SP!
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 postępu dziecka i jego rozwoju motorycznego, przygotowanie do zawodów judo przez udział w turniejach wewnętrznych wskazanych przez trenera	Orunia Górna Sp 19, Matarnia – SP 82, Ujeścisko SP 12, Chełm – Gimnazjum nr 3, Zaspą SP 48, Morena SP1
grupa dzieci zaawansowana	Krok 3	kierunek sport i rekreacja	Dzieci 9-12 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 – Gimnazjum 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 – Gimnazjum nr 3,
grupa juniorów i młodzieży	Krok 5	kierunek sport i rekreacja oraz sport kwalifikowany i wyczynowy. Rywalizacja w Młodzieżowym Systemie Sportu	Juniorzy młodszy i starszy oraz młodzież	Zajęcia 6-10 x w tygodniu, w zależności od okresu startowego, udział w zawodach rankingowych i międzynarodowych, campach szkoleniowych. Trening ogólnorozwojowy oraz specjalistyczny.	Chełm – Gimnazjum nr 3, AWFIS