

Jak przygotować dziecko na pierwszy trening judo?

- koszulka na krótki rękaw,
- spodnie dresowe długie zakrywające kolana,
- klapki w których można przejść z szatni do sali – dzieci ćwiczą na bosy. Korzystając w trakcie treningu z toalety dzieci muszą założyć klapki. Na bosy dzieci nie mogą przemieszczać się poza salę judo (dojo),
- woda do picia.

W trakcie ćwiczeń dzieci nie powinny posiadać ze względów bezpieczeństwa:

- kolczyków,
- jakichkolwiek wisiorów na szyi, pierścionków,
- bransoletek, zegarków na rękach,
- włosy długie powinny być spięte – dotyczy też chłopców z długimi włosami,
- we włosach nie powinno być żadnych spinek metalowych lub plastikowych.

Dziewczynki powinny mieć pod bluzą od judogi białą koszulkę sportową.

Według przepisów judo dotyczących zawodów i treningów, zawodnik nie powinien mieć na sobie żadnych części plastikowych i metalowych, które mogłyby zaszkodzić zdrowiu sobie i przeciwnikowi lub partnerowi do ćwiczeń. Dotyczy to również gumek do włosów z metalowymi łącznikami.

Wyjątkiem na treningu są zawodnicy posiadający dużą wadę wzroku gdzie muszą posiadać okulary. Najlepiej jak okulary będą plastikowe z tyłu łączone gumką i to trener w trakcie treningu decyduje w którym momencie należy je zdjąć np. do zabawy.

Strój do judo.

Popularna nazwa „Kimono do judo” to judoga (dzudoga) jest to ubiór do judo.

Są różne odmiany judog, dla początkujących i zaawansowanych.

Dla początkujących najczęściej można spotkać judogę z gładkiego materiału i to są stroje dla najmłodszych dzieci z grup naborowych, czy grupy „Krasnali”, natomiast dla grup średnio zaawansowanych i starszych na trening należy posiadać judogę z materiału plecionego, których gramatura jest odpowiednia do treningu judo i jest przyjazna dla ciała.

Judogi takie mogą dodatkowo posiadać naszywkę klubową i plastron na plecach z imieniem i nazwiskiem jak na zdjęciach.

Są to judogi firmy JUDOGA Gladiator Fighter Series BIAŁA lub NIEBIESKA (są to jedyne kolory judog) w rozmiarach: 110 cm, 120, 130, 140, 150, 160 i 170 cm.

Takie judogi plecione można zamawiać u trenerów podczas zajęć lub drogą mailową lub SMS-owo.

Koszt judogi białej z plastronem klubowym na plecach i naszywką klubową z przodu to 150 zł.

Koszt judogi niebieskiej z plastronem klubowym na plecach i naszywką klubową z przodu to 165 zł.

Jeśli ktoś zamawia strój z innego źródła proszę pamiętać o tym, że judogi szyte są z materiału plecionego, a nie z materiału gładkiego.

Klubowo zaopatrujemy się w sklepie Gladiator-Fight.com

Odnosnie zakupu sprzętu do treningu proszę pytać trenerów.



