

## **Informace o cvičení benjamínků**

Již šestým rokem se náš oddíl zabývá cvičením benjamínků. Jedná se o věkovou skupinu 3 až 5 let. Výcvik je zaměřen na zdokonalení přirozené pohyblivosti a získání návyku samostatně jednat.

Výcvik vede trenérka judoklubu Pardubice o.s. paní Monika Bábovková nositel 1. dan judo, která je dlouholetou trenérkou zabývající se výchovou batolat a fyzioterapeutka Lenka Kršíková. šestileté zkušenosti s výchovou benjamínků jsou záročeny přechodem benjamínků v dalších ročnících do starších kategorií.

Nezanedbatelným faktorem při cvičení benjamínků je i to, že po roce výcviku přecházejí do oddílu přípravky, kde začínají se skutečným výcvikem judo, který vedou nadále Monika s Lenkou, které už děti znají. Dovedou odhadnout velice přesně potřeby a nálady dětí tohoto věku. Kombinace zkušeností a profesionality nám zaručuje velmi vysokou účinnost výcviku bez negativních dopadů.

### **Upozornění:**

Pro nezvladatelné rušení tréninkové jednotky benjamínků rodiči bylo přistoupeno k zákazu vstupu rodičů do tréninkového prostoru v době probíhající výuky. Rodiče předají své ratolesti trenérkám před zahájením cvičení (16.30) a odejdou. Po skončení cvičební jednotky (17.30) si své děti opět vyzvednou.

Pokud máte další dotazy ohledně výcviku benjamínků, tak Vám je rád zodpoví zkušený pedagog Vladimír Svoboda předseda Judoklubu Pardubice o.s., telefonicky na čísle +420 724 110 787