

Judo sopii myös pienille.

Muksujudoa Espoon Urheilijoissa 5 - 7 -vuotiaille tammikuusta alkaen



Uusi Muksujudo-ryhmä alkaa Espoonlahdessa Mårtensbron koululla (Lippulaivan vieressä) **12.1.2011 alkaen torstaisin klo 17.30-18.05.**

Lisätietoja saat Marjaanalta sähköpostilla ja **sitova ilmoittautuminen (18.11.2011-10.1.2012)** pyydetään myös sähköpostilla: marjaana.karppinen [at] espoonurheilijat.fi

Muksujudon idea

Muksujudo on Suomen Judoliiton kehittämä erinomainen liikuntamuoto 5-7 -vuotiaan lapsen fyysisen kehityksen ja perusliikkumisen tukemiselle. Tavoitteena on kehittää lapsen liikunnallisia valmiuksia, sosiaalisia taitoja sekä ajattelua. Muksujudon lähtökohtana on lapsen innostaminen monipuoliseen liikuntaan. Muksujudossa huomioidaan lapsen kehityksen kulku sekä erilaisten taitojen oppimisen herkkyyksikaudet. Opettamisen lähtökohtana on lapsi, joten pelit ja leikit ovat oppimisen tehokkaimmat menetelmät.

Muksujudon yhtenä osa-alueena on omaan kehoon tutustuminen. Tavoitteena on, että lapsi oppii hallitsemaan kehonsa paikallaan ja liikkeessä. Muksujudon toisena osa-alueena ovat perusliikkeet. Perusliikkeet ovat taitoja, jota ihminen tarvitsee päivittäin liikkeessään paikasta toiseen ja käsitellessään erilaisia välineitä. Perusliikkeiden osaaminen on pohja lajitaitojen oppimiselle.

Judon osuus: Muksujudossa opetellaan judotaidoista vastustajan hallitsemista matossa, kaatumista sekä muutamia yksinkertaisempia heittoja. Judon avulla lapsi oppii kunnioittamaan muita ja toimimaan niin parin kanssa kuin ryhmässäkin.

Muksujudon ohjaajat (Marjaana ja Juha) ovat kokeneita judokoita, joilla on paljon kokemusta lasten ohjaamisesta.

Varusteiksi riittää verkkarit ja pitkähihainen paita. Tatamilla ollaan paljain jaloin, joten sandaaleja käytetään kun kävellään tatamin ulkopuolella. Pyyhe tarvitaan jalkojen pesua varten ennen harjoituksia.

Muksujudo-kurssin hinta on **100 €** koko vuodelta (2012, josta harjoittelutaukoa kesä-elokuussa). Ryhmäkoko on 12 lasta.

Tervetuloa mukavan lajin pariin!

Espoon Urheilijat ry

<http://www.espoonurheilijat.fi/judo>