

Witajcie!

Mam na imię Magda. Chciałabym opowiedzieć Wam o judo - dyscyplinie sztuk walki, którą trenuję.

Swoją przygodę z judo rozpoczęłam 4 lata temu razem z Nikolą Dziedzic w Podkarpackim Centrum Sportów Walki w Jaśle. Pierwsze treningi to były głównie gry i zabawy, a także ćwiczenia UKEMI, czyli lekcje bezpiecznego upadania. Nasze umiejętności oceniane są podczas egzaminów na stopnie KYU, które przekładają się na kolor pasa. Na zdjęciu poniżej trenujemy z koleżanką przed egzaminem na biały pas



Na obecnym etapie grupujemy się na Randori. Jest to swobodna forma treningu, gdzie uczymy się radzenia sobie z różnymi przeciwnikami. Bo judo w dosłownym tłumaczeniu to 'droga do zwinności', a myślą przewodnią jego założyciela - Jigoro Kano jest doskonalenie samego siebie.

Zawodnicy naszego klubu odnoszą liczne sukcesy, również międzynarodowe. 6 listopada br. uczestniczyliśmy w turnieju w Warszawie, skąd wróciliśmy nie tylko z medalami, ale także ze wspaniałymi wspomnieniami!



Dzięki fantastycznym trenerom (Karol Śmietana na zdj. powyżej) mamy możliwość uczyć się od najlepszych. 🐾Dwa lata temu miałam zaszczyt wziąć udział w treningu

*przeprowadzonym przez legendę judo... Rafała Kubackiego, który jest 17 - krotnym mistrzem Polski, uczestnikiem mistrzostw świata i Europy oraz trzykrotnym uczestnikiem olimpiady! 🏆*



*Jeśli chcielibyście podnieść swoją sprawność fizyczną, a być może nawiązać przyjaźnię na całe życie to szczerze zachęcam Was do bliższego zapoznania z tą japońską dyscypliną sportu.*

*Magdalena Tusińska kl. Va*

*Na obecnym etapie grupujemy się na Randori. Jest to swobodna forma treningu, gdzie uczymy się radzenia sobie z różnymi przeciwnikami. Bo judo w dosłownym tłumaczeniu to 'droga do zwinności', a myślą przewodnią jego założyciela - Jigoro Kano jest doskonalenie samego siebie.*

*Zawodnicy naszego klubu odnoszą liczne sukcesy, również międzynarodowe.*

*6 listopada br uczestniczyliśmy w turnieju w Warszawie, skąd wróciliśmy nie tylko z medalami, ale ze wspaniałymi wspomnieniami! □□□*

*Dzięki fantastycznym trenerom (Karol Śmietana na zdj powyżej) mamy możliwość uczyć się od najlepszych. 💞 Dwa lata temu miałam zaszczyt wziąć udział w treningu przeprowadzonym przez legendę judo... Rafała Kubackiego, który jest 17 -krotnym mistrzem Polski, uczestnikiem mistrzostw świata i Europy oraz trzykrotnym uczestnikiem olimpiady! 🏆*

*Jeśli chcielibyście podnieść swoją sprawność fizyczną a być może nawiązać przyjaznie na całe życie to szczerze zachecam Was do bliższego zapoznania z tą japońską dyscypliną sportu. □*

*Magdalena Tusińska, kl. Va*