

JUDISTÉ NA LETNÍM SOUSTŘEDĚNÍ



Malí judisté z JC LITOKAN Litoměřice letos po dlouhé době opět vyrazili na letní soustředění.

Zúčastnili se tradičního Sůváckého tábora, kde tvořili samostatný oddíl. Nejmladšímu členovi bylo 6 a nejstaršímu 13 let. Celý oddíl čítal 16 členů a na starosti jej měli dva dospělí.

Jejich každodenní program se skládal z ranní rozcvičky a běhu na čas, dopoledně se s ostatními oddíly účastnili celotáborové etapové hry na téma Starých pověstí českých. Při táborové hře byli judisté rozděleni dle věku ke starší či mladší kategorii ostatních oddílů. Při plnění úkolů se plně zapojovali a byli oporami svých týmů, které mezi sebou zápolily.

Po obědě a poledním klidu se rozdělili na starší a mladší judisty. Polovina se věnovala v tělocvičně judu a druhá polovina měla běžecký trénink. Potom se obě skupiny prohodily.

Podle stupně únavy bylo sportování občas proloženo vycházkami, koupáním nebo různou rukodělnou činností – batikování, savování, barvení textilu, korálkování, drátování, výroba náušnic, prstýnků, náramků z provázků atd..

Aby nevyšli ze cviku, měli judisté po večeri další fázi tréninku v tělocvičně, občas běh v lese, nebo míčové hry.

Dětem se také líbil výstup na Třemšín, táboráky, diskotéky, noční hra a stezka odvahy v lese. Párádní byl také celodenní výlet, kdy po dlouhém putování následoval pro každé družstvo úkol - v přírodě si uvařit guláš na ohništi. Povedl se všem.

Vrcholem pak byla ukázka juda pro celý tábor pod otevřeným nebem.

Výkonnost všech judistů se určitě zlepšila, což potvrdily i každodenní testy, které se porovnávaly.

Tábor v kombinaci s judem naplnil očekávání dětí a o to tady také šlo.