

Judo-lecke az ötödikben



Izgalmas, rendhagyó testnevelés órája volt ma az ötödikeseknek. Igazi judo-edzés résztvevői lehettek, ahol osztálytársuk Kajdi Martin és a hatodikos Vecsei Attila vezette be őket a cselgáncs rejtelseibe.

Az órát a két fiú jól átmozgató bemelegítéssel kezdte, majd a szivacsokon elhelyezkedve az érdeklődők

kipróbálhattak néhány alaphelyzetet, fogásokat. Ezt követően leszorításokból, dobásokból láthattunk ízelítőt, a vállalkozó szelleműek a biztonságosság keretein belül maradván ki is próbálhattak néhányat. Martin nagyon felkészülten magyarázatokat is fűzött minden elem bemutatásához, a gyerekek ámulva hallgatták a sok idegen szakkifejezést, amit ők ma hallottak először. Ahogy a tanóra elején a helyes üdvözlést láthattuk, úgy a rögtönzött edzést szabályos elköszönéssel zárták kis edzőink.

Jó volt látni a gyerekek arcán az elismerő tekinteteket, a lelkesedést, a nyitottságot ez iránt a sajátos mozgásforma iránt, de legalább ekkora örömet szerzett, hogy büszkék lehetünk Martinra, aki úgy tűnik, nagyon elkötelezett híve sportjának. Sok sikert kívánunk a kis sárga övesnek a további fokozatok megszerzéséhez.

[Fotóalbum >>](#)

