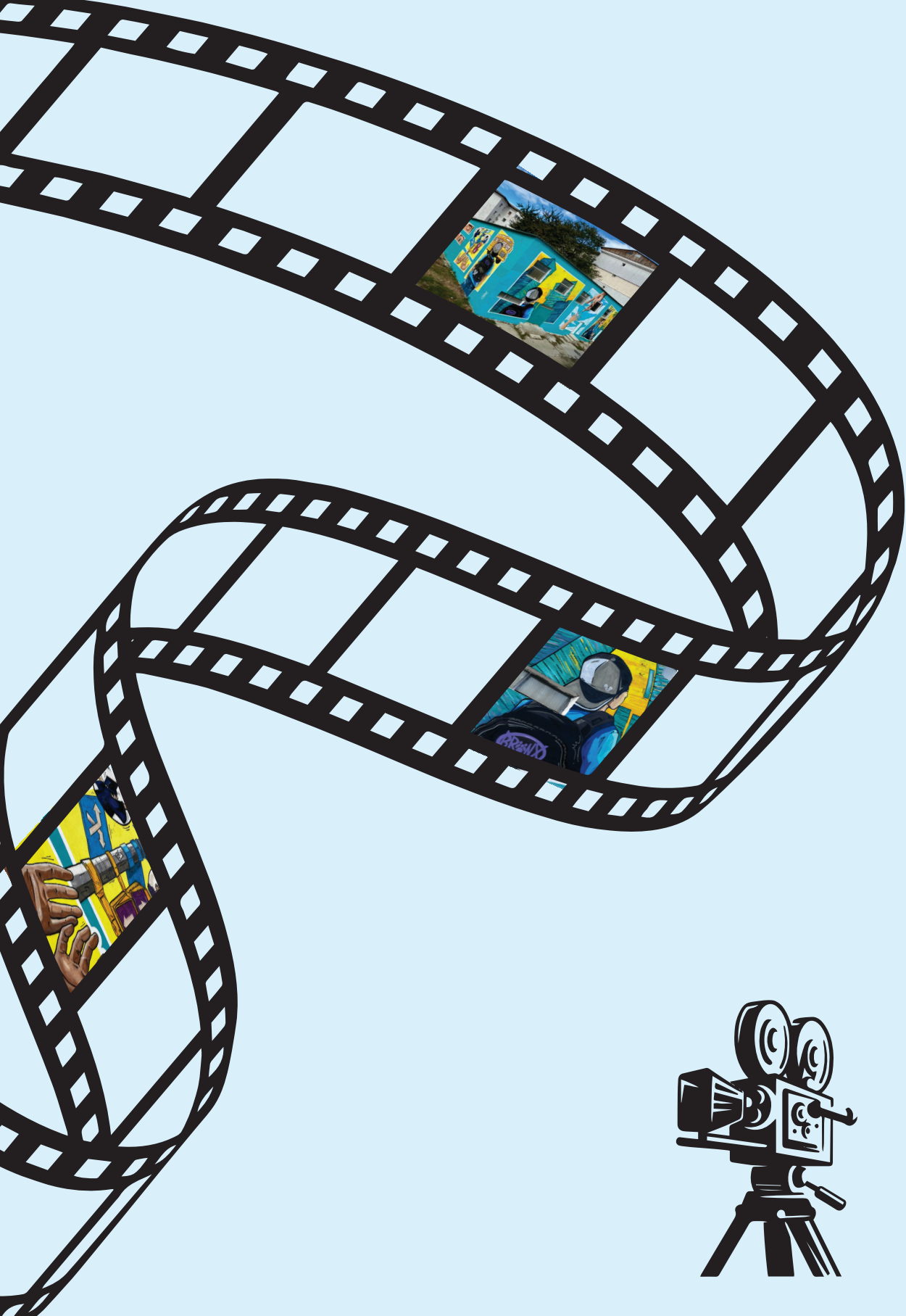




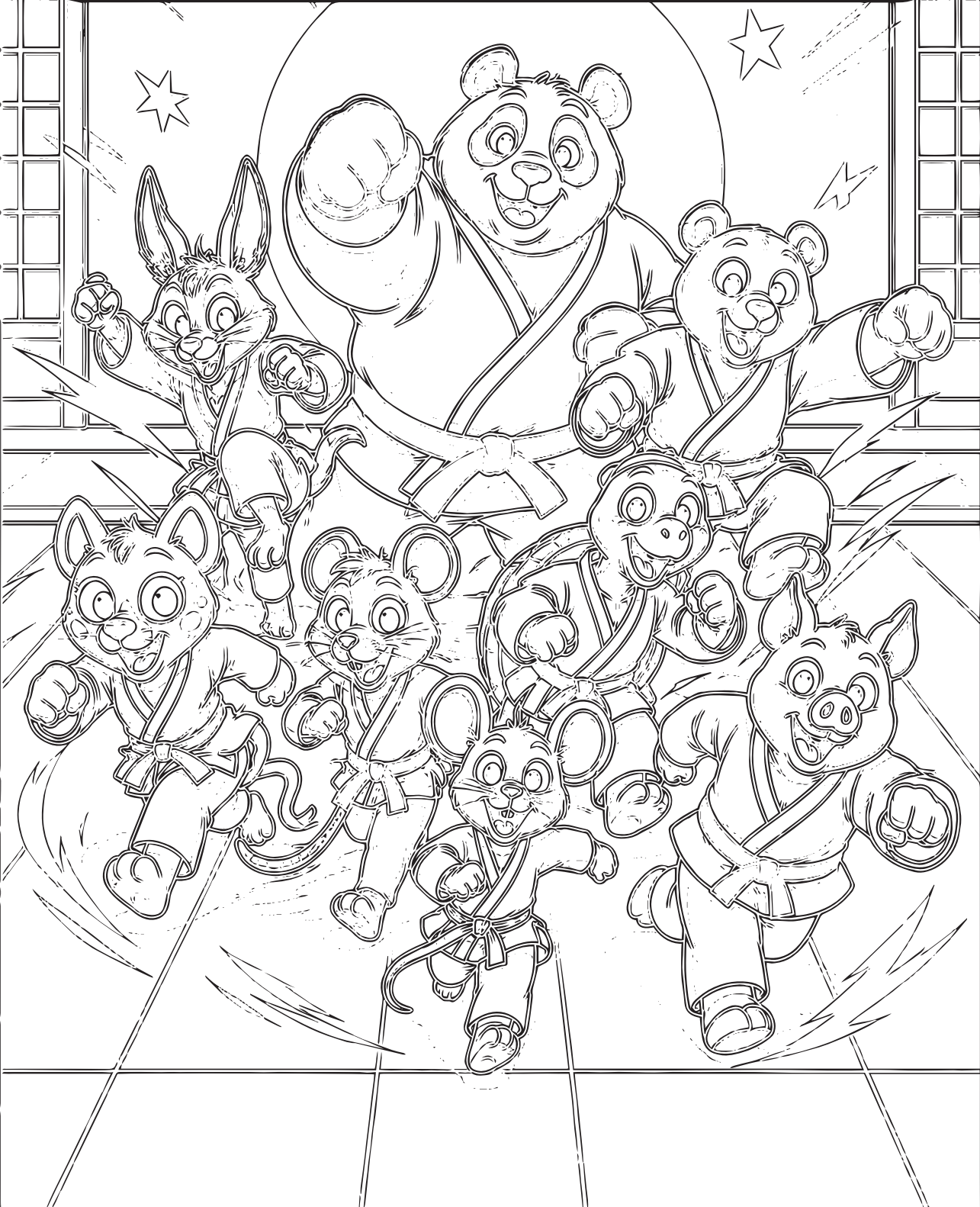
★ **Pici care știu să pice...
și să se ridice!**



**Pici care știu să pice...
și să se ridice!**



**Pici care știu să pice...
și să se ridice!**





PICII JUDOKANI



Fiecare copil are modul lui de a straluci!





PICII JUDOKANI



Fiecare copil are modul lui de a straluci!





3 REGULI DE SUPER-JUDOKA



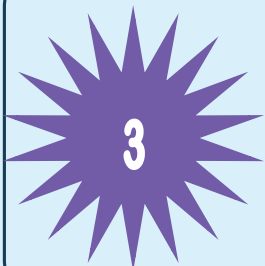
RESPECT

Saluta. Asculta. Ai grija.



SIGURANTA

Exerseaza numai cu antrenorul.



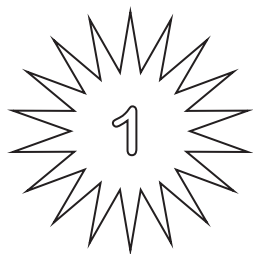
BUCURIE

Incearca, zambeste, invata!





3 REGULI DE SUPER-JUDOKA



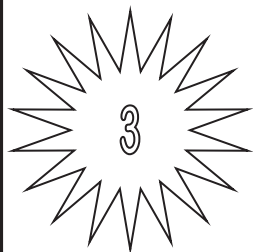
RESPECT

Saluta. Asculta. Ai grija.



SIGURANTA

Exerseaza numai cu antrenorul.



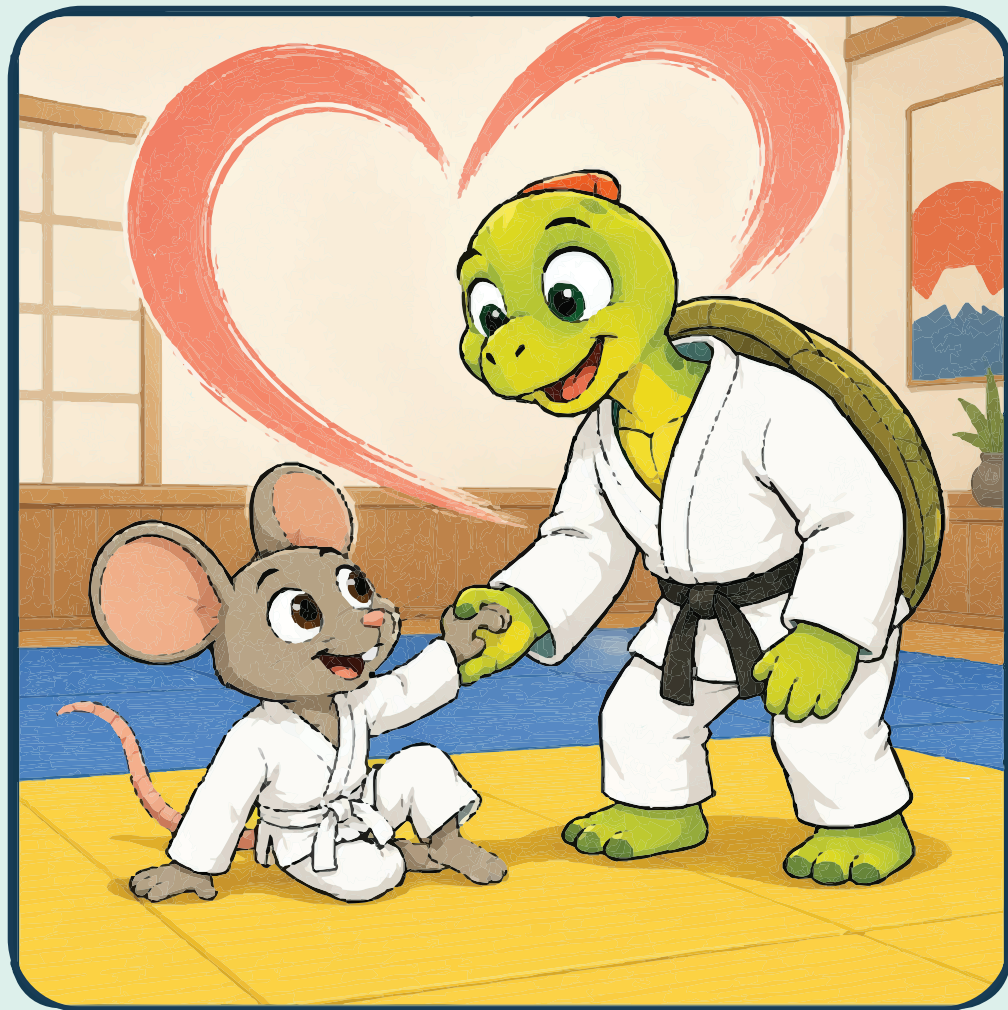
BUCURIE

Incearca, zambeste, invata!





AJUTORUL

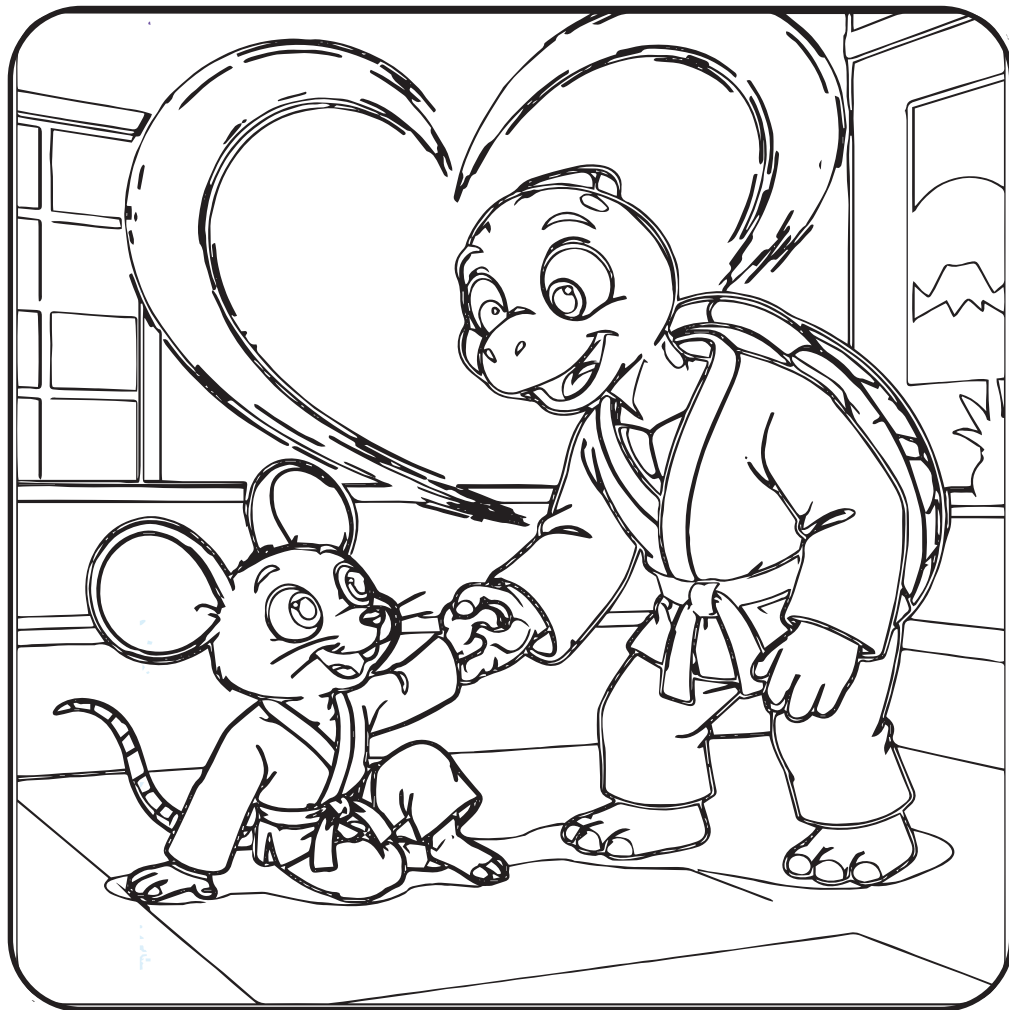


Impreuna reusim!





AJUTORUL



Impreuna reusim!





CURAJUL



Doar incercand, pot sa reusesc!





CURAJUL



Doar incercand, pot sa reusesc!





SINCERITATEA



Cer ajutorul cand am nevoie!





SINCERITATEA



Cer ajutorul cand am nevoie!





AUTOCONTROLUL

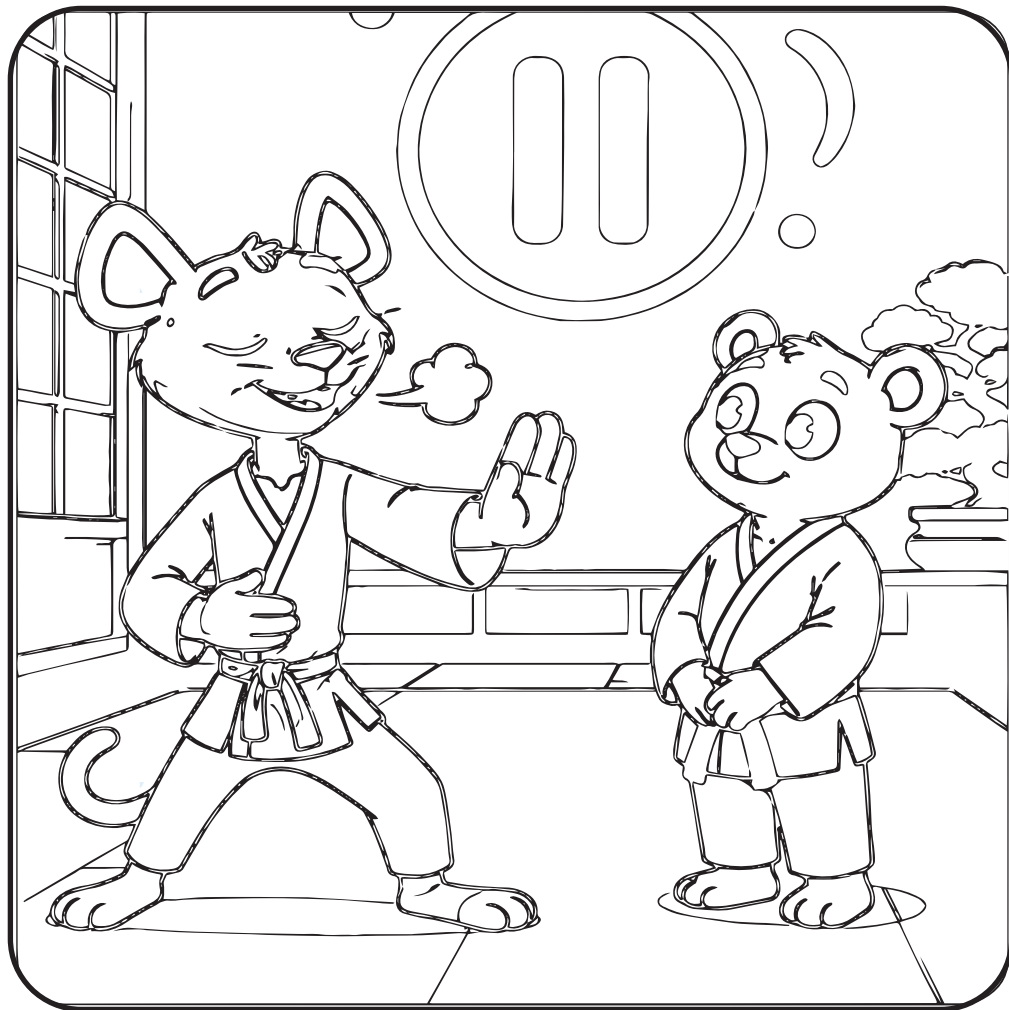


Ma opresc. Respir. Aleg.





AUTOCONTROLUL



Ma opresc. Respir. Aleg.





RESPECTUL

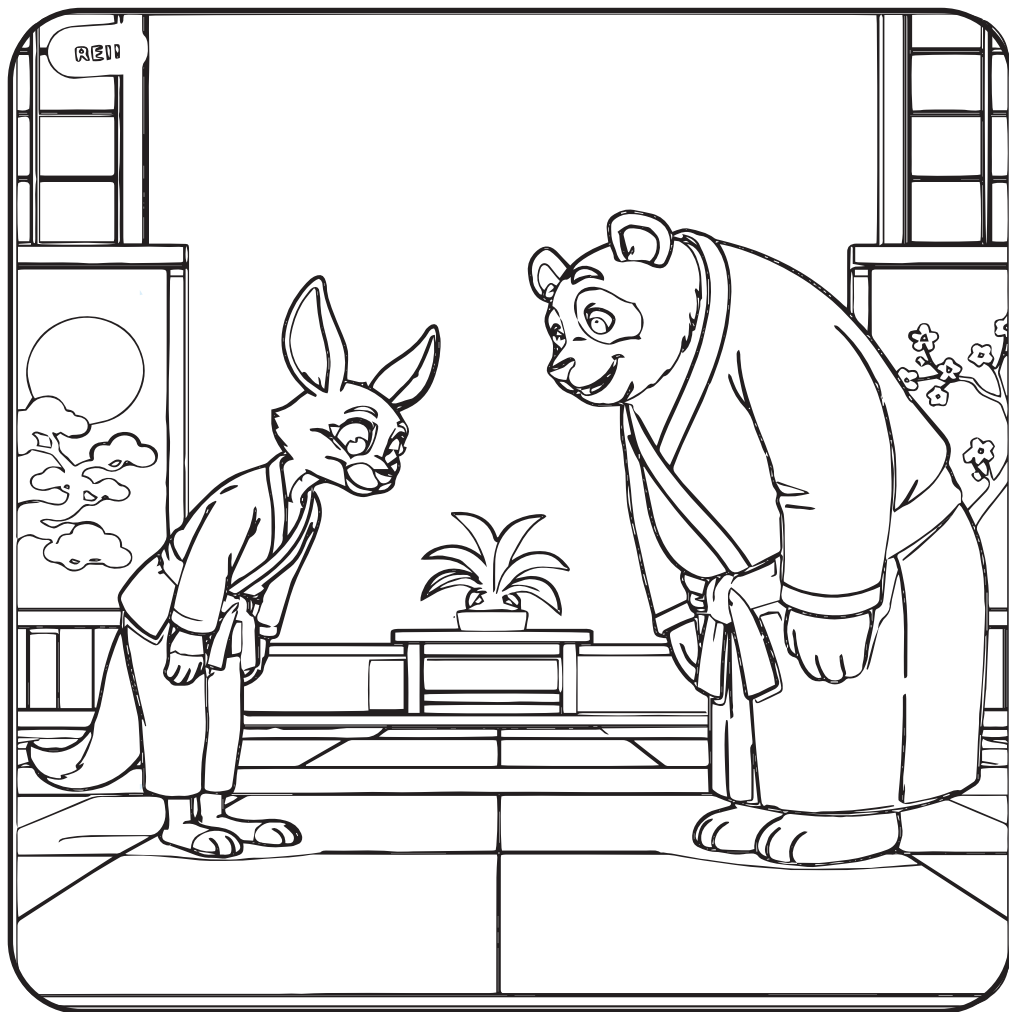


Totul incepe si se termina cu REI.





RESPECTUL



Totul incepe si se termina cu REI.





RECUNOASTEREA

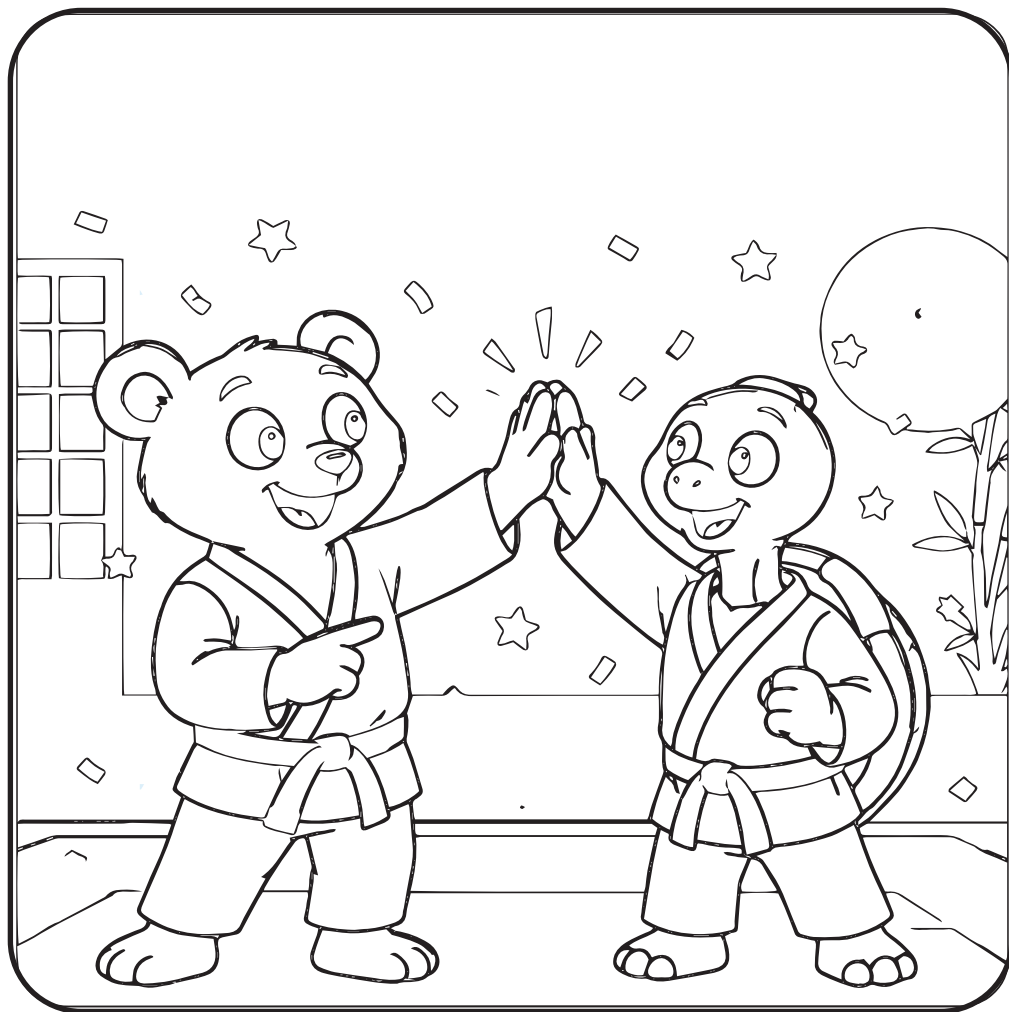


Sarbatoresc efortul celuilalt.





RECUNOASTEREA



Sarbatoresc efortul celuiilalt.





PRIETENIA



Suntem puternici impreuna.





PRIETENIA



Suntem puternici impreuna.





SERIOZITATEA



Disciplina ne da reusita.





SERIOZITATEA



Disciplina ne da reusita.





MODESTIA

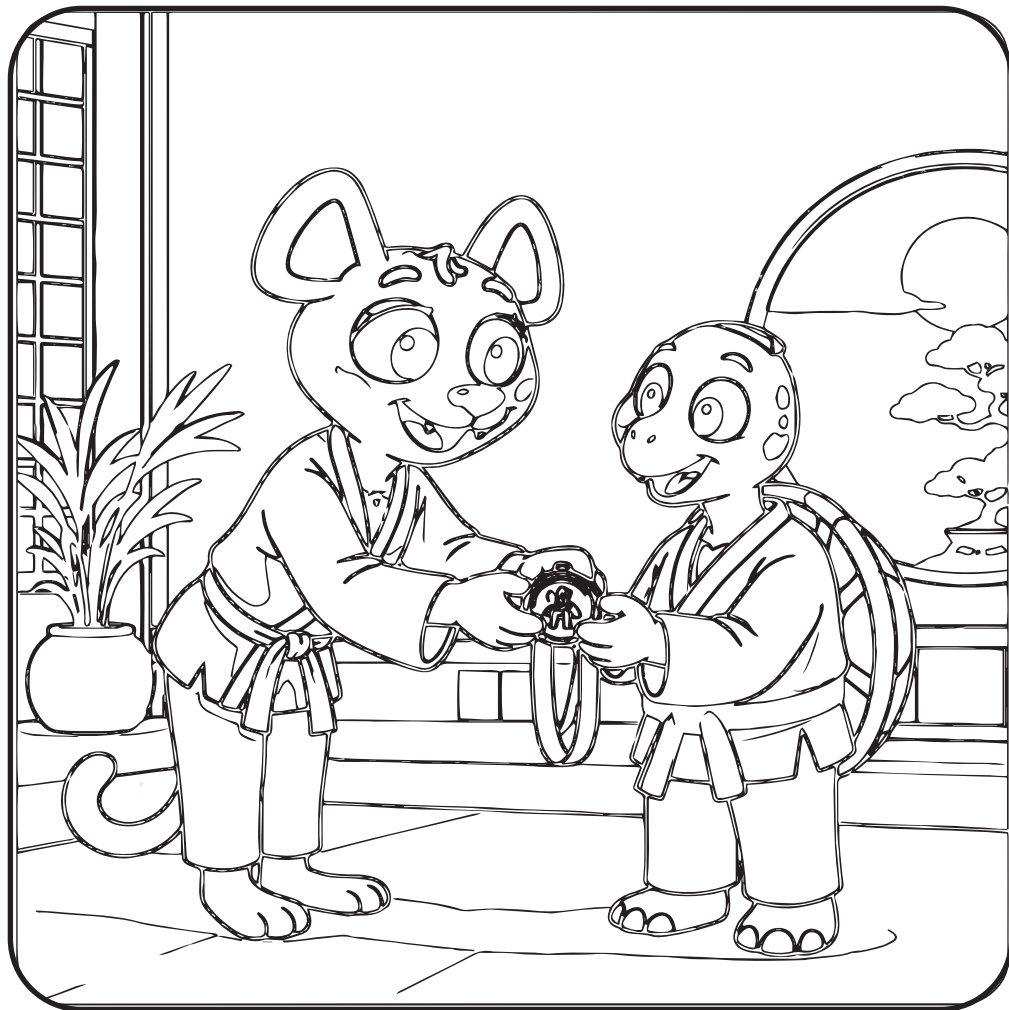


Fiecare etapa creaza reusita.





MODESTIA

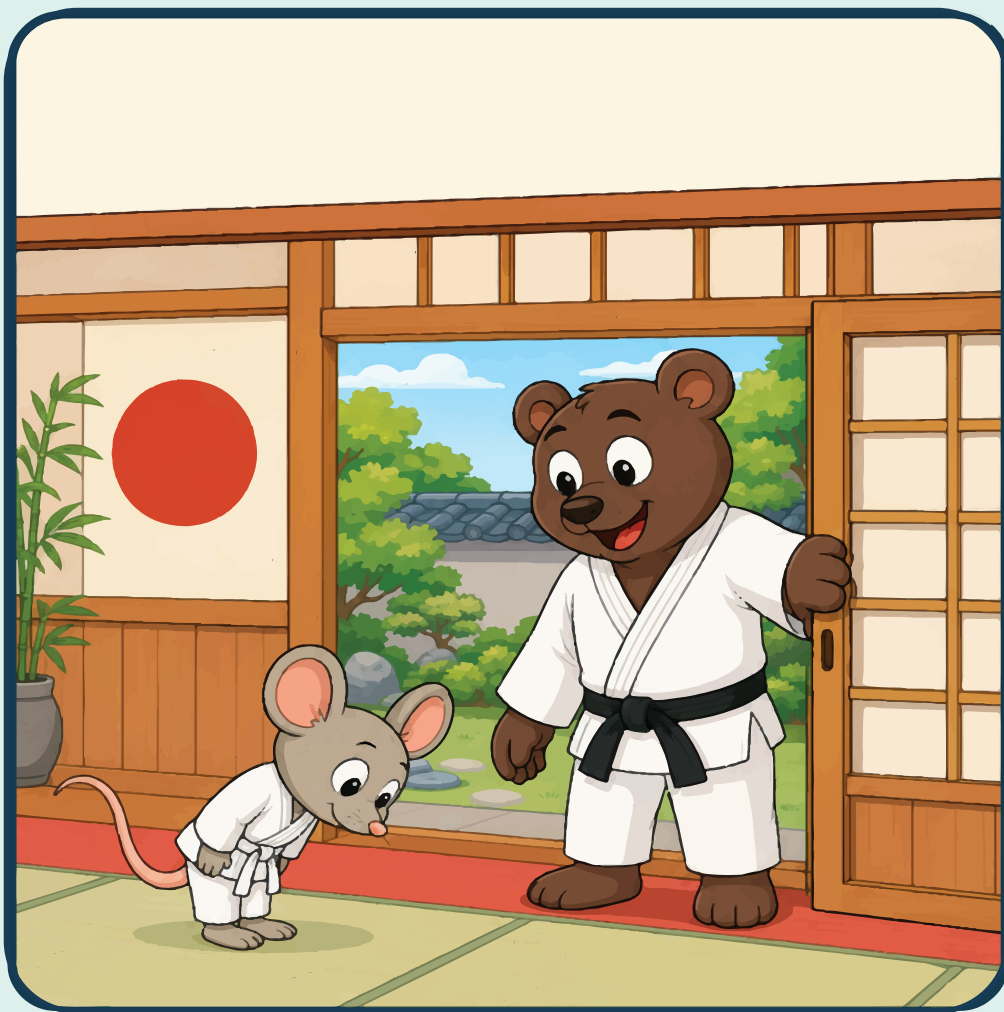


Fiecare etapa creaza reusita.





POLITETEA

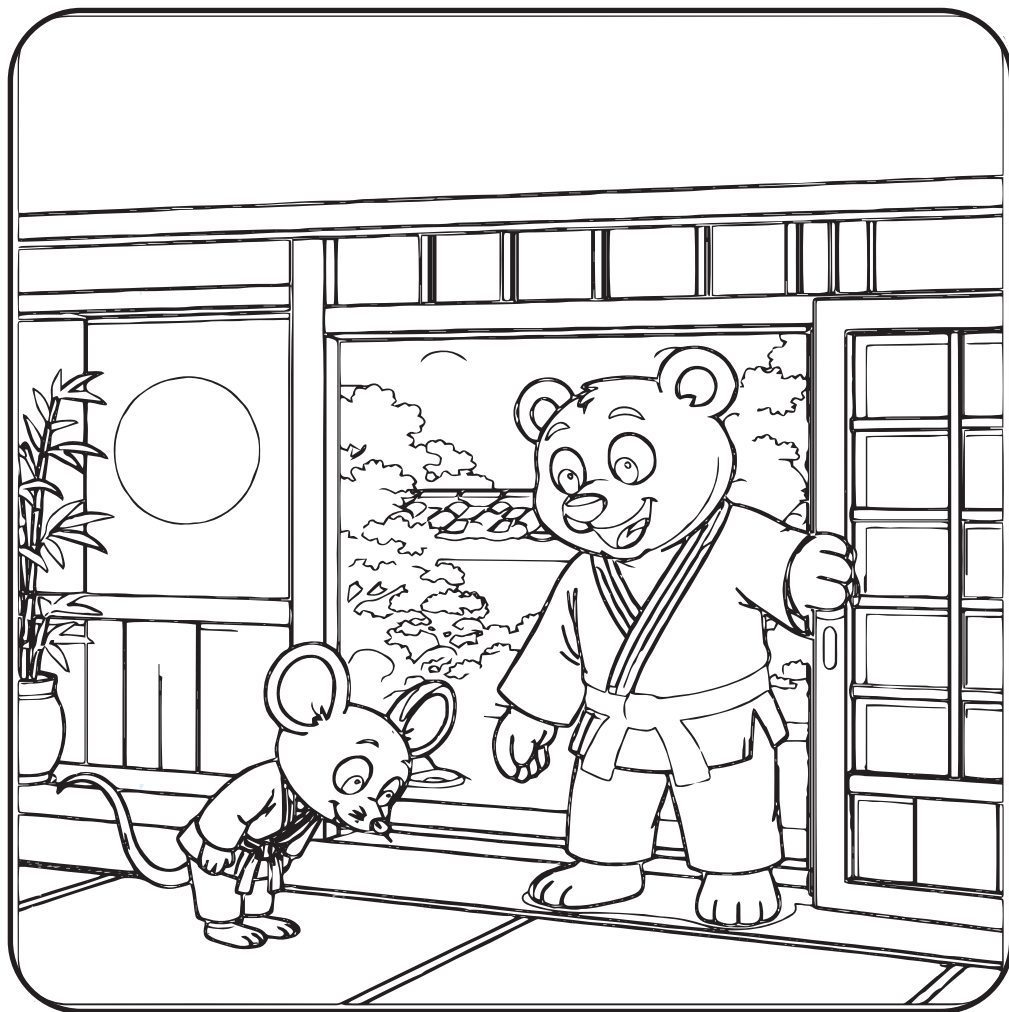


Un gest mic poate deschide o usa mare.





POLITETEA



Un gest mic poate deschide o usa mare.





CENTURA MEA, PAS CU PAS



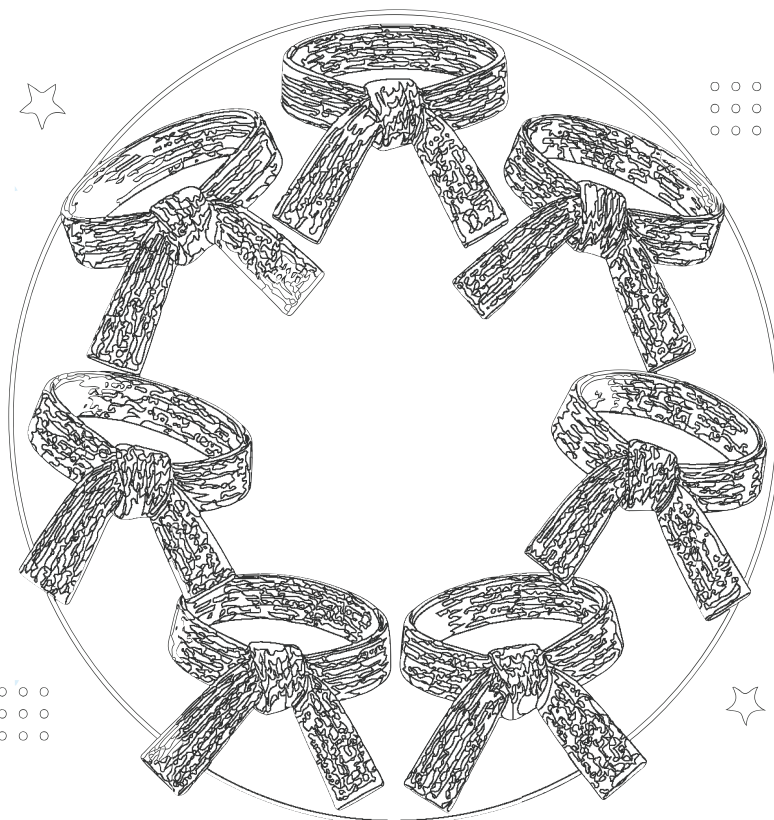
TRAGE EGAL • VERIFICĂ NODUL

Un nod bun incede cu rabdare.





CENTURA MEA, PAS CU PAS



TRAGE EGAL • VERIFICĂ NODUL

Un nod bun incede cu rabdare.





UKEMI: CADEREA SIGURA



BARBIA

BRATELE

RESPIRA

Incredere!





UKEMI: CADEREA SIGURA



BĂBIA

FRATELE

RESPIRĂ

Incredere!





MAGIA UNEI TEHNICI



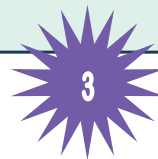
KUZUSHI

Dezechilibrez



TSUKURI

Ma pozitionez



KAKE

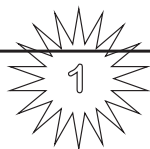
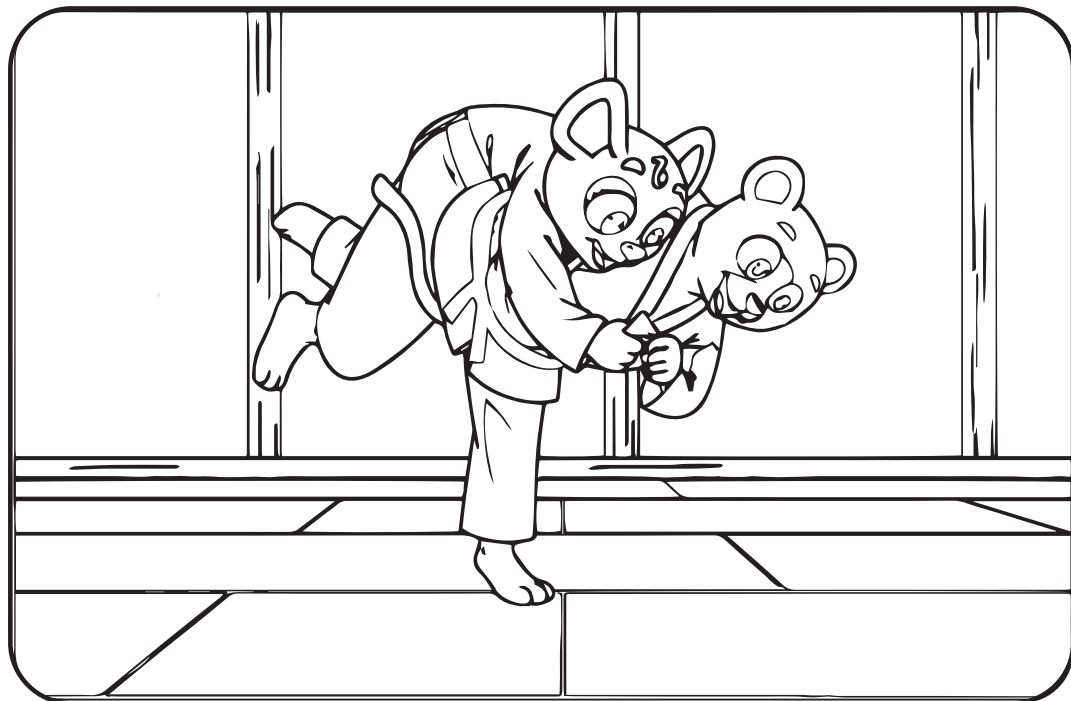
Finalizez

CONTROL + ECHILIBRU





MAGIA UNEI TEHNICI



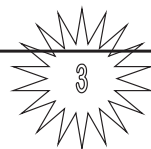
KUZUSHI

Dezechilibrez



TSUKURI

Ma poziționez



KAKE

Finalizez

CONTROL + ECHILIBRU





O-GOSHI

KOSHI-WAZA



Dezechilibrez, incarc si proiectez.

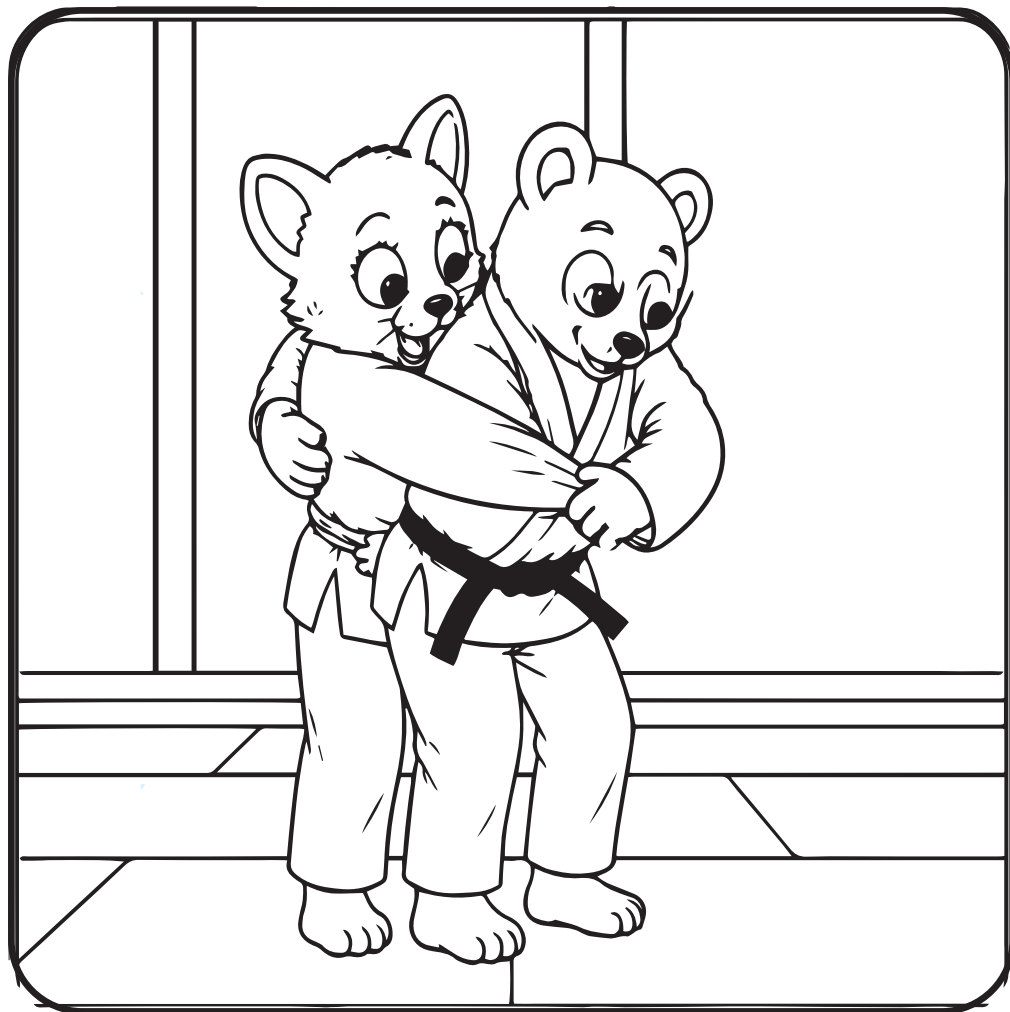
DOAR CU ANTRENORUL





O-GOSHI

KOSHI-WAZA



Dezechilibrez, incarc si proiectez.

DOAR CU ANTRENORUL





O-SOTO-GARI

ASHI-WAZA



Dezechilibrez si secer.

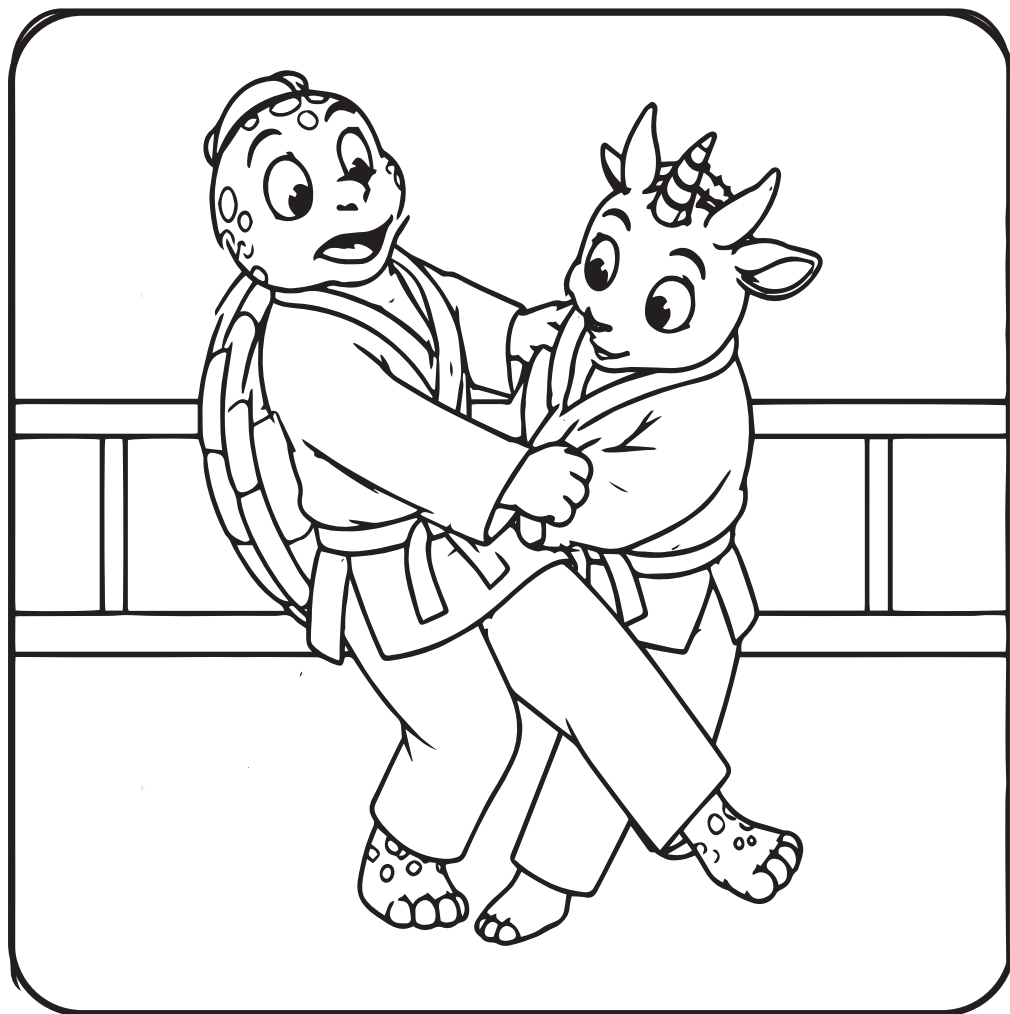
DOAR CU ANTRENORUL





O-SOTO-GARI

ASHI-WAZA



Dezechilibrez si secer.

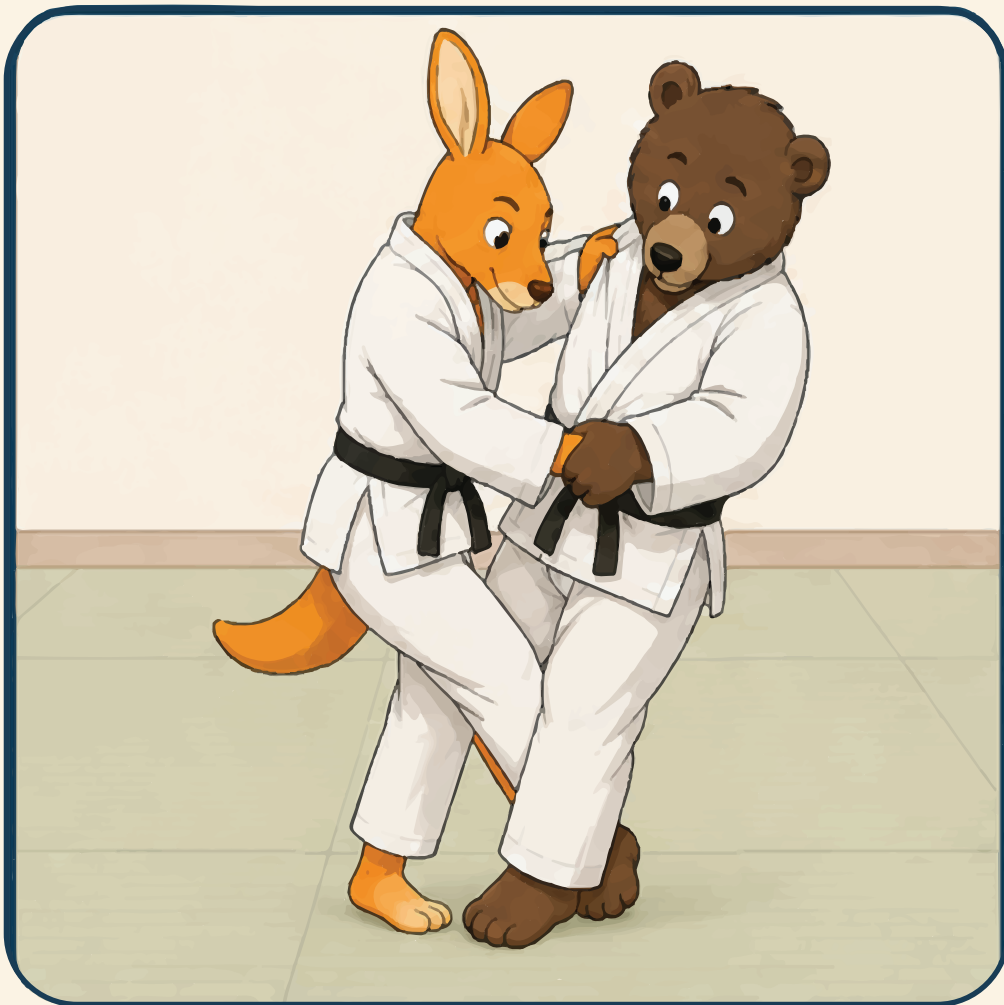
DOAR CU ANTRENORUL





O-UCHI-GARI

ASHI-WAZA



Dezechilibrez si desenez un arc.

DOAR CU ANTRENORUL





O-UCHI-GARI

ASHI-WAZA



Dezechilibrez si desenez un arc.

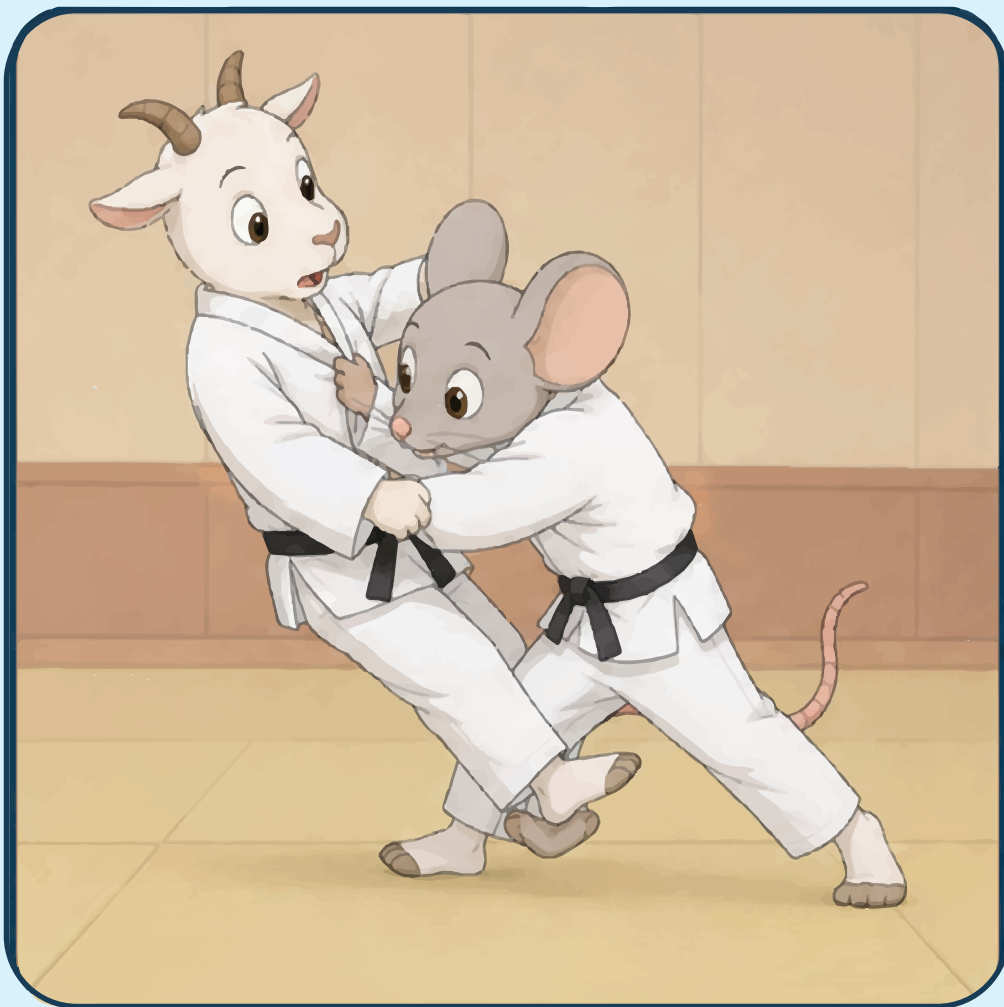
DOAR CU ANTRENORUL





KO-UCHI-GARI

ASHI-WAZA



Dezechilibrez si desenez in diagonala.

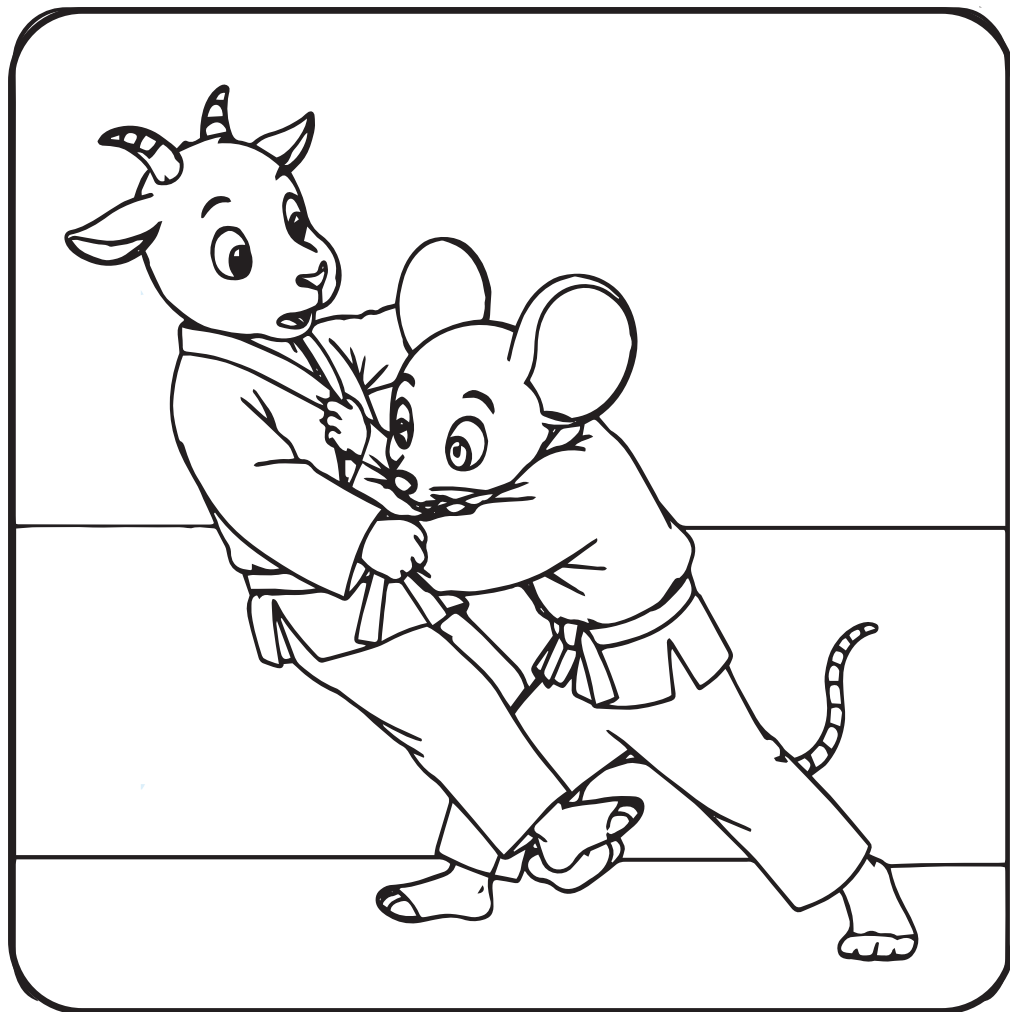
DOAR CU ANTRENORUL





KO-UCHI-GARI

ASHI-WAZA



Dezechilibrez si desenez in diagonala.

DOAR CU ANTRENORUL





TOMOE-NAGE

SUTEMI-WAZA



Sacrificiu, control si incredere.

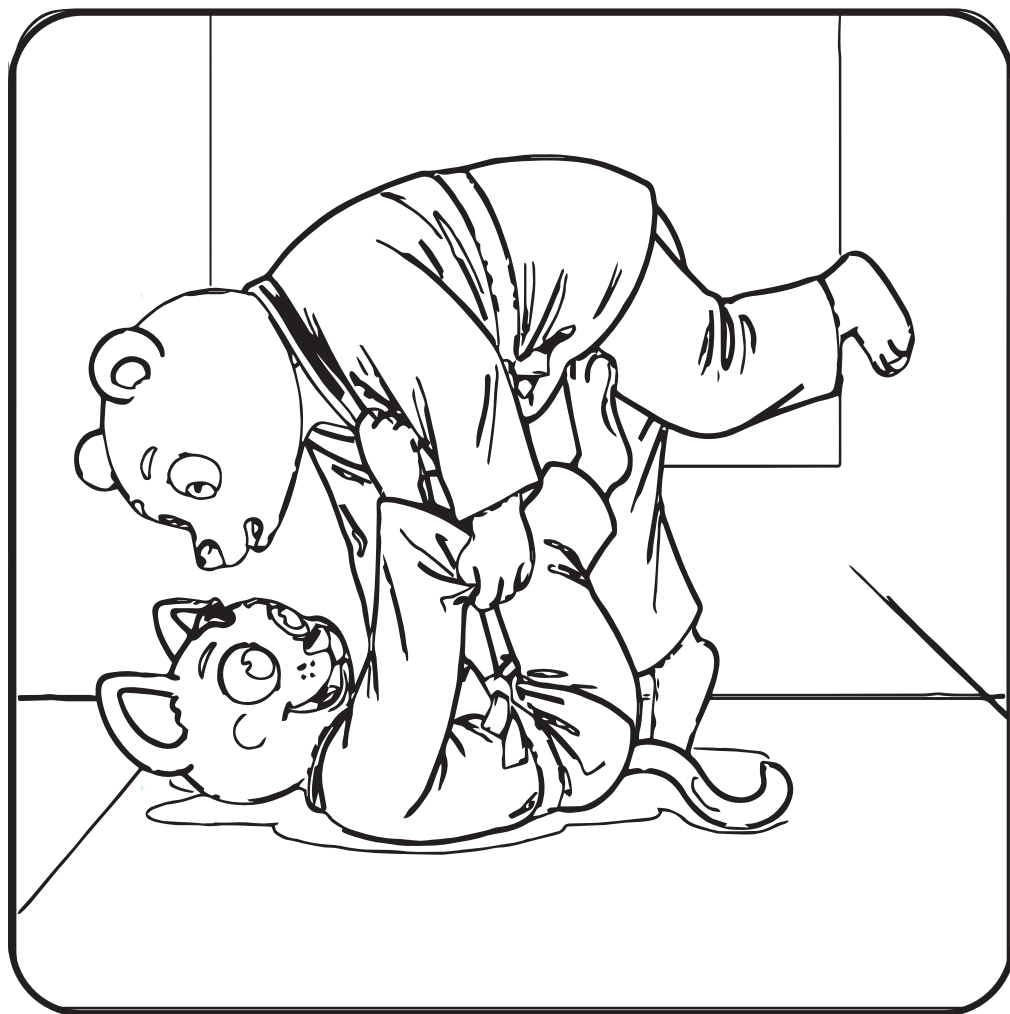
DOAR CU ANTRENORUL





TOMOE-NAGE

SUTEMI-WAZA



Sacrificiu, control si incredere.

DOAR CU ANTRENORUL





TAI-OTOSHI

TE-WAZA



Aseaza-te bland.

DOAR CU ANTRENORUL





TAI-OTOSHI

TE-WAZA



Aseaza-te bland.

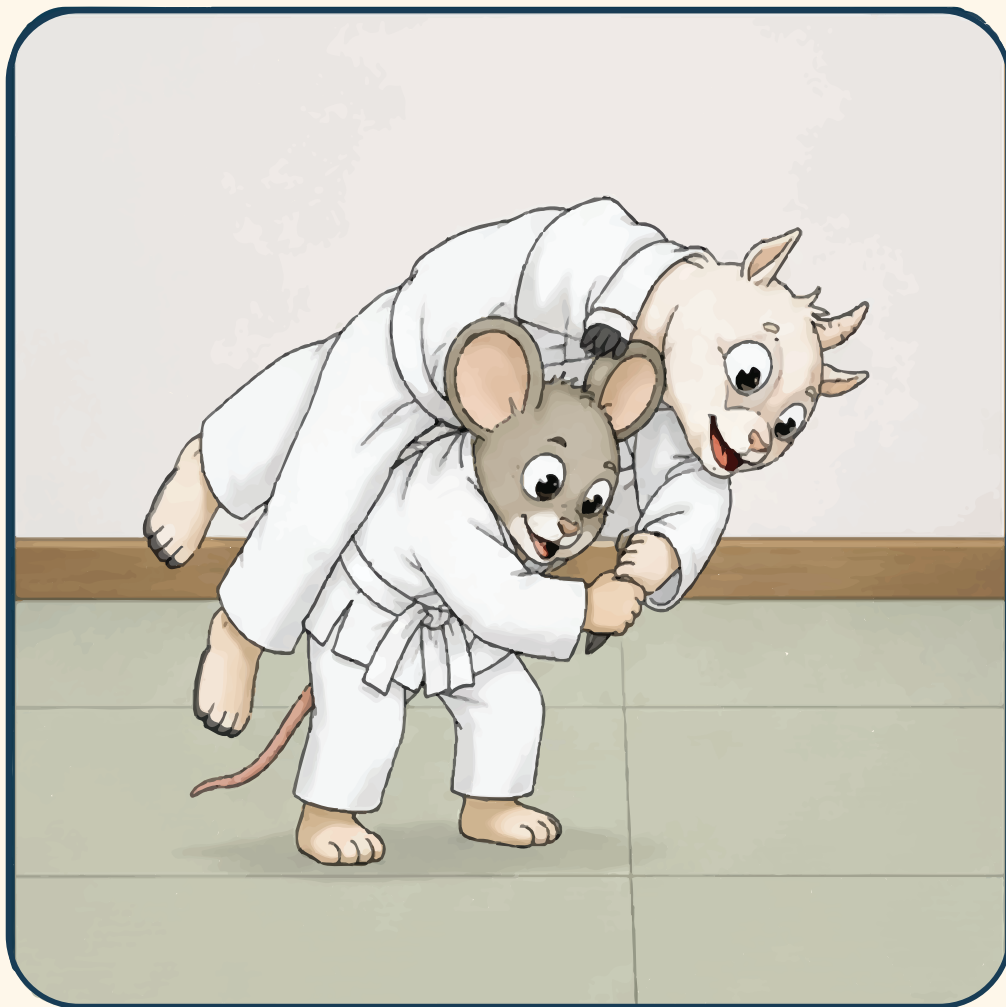
DOAR CU ANTRENORUL





IPPON-SEOI-NAGE

TE-WAZA



Dezechilibrez, incarc si proiectez.

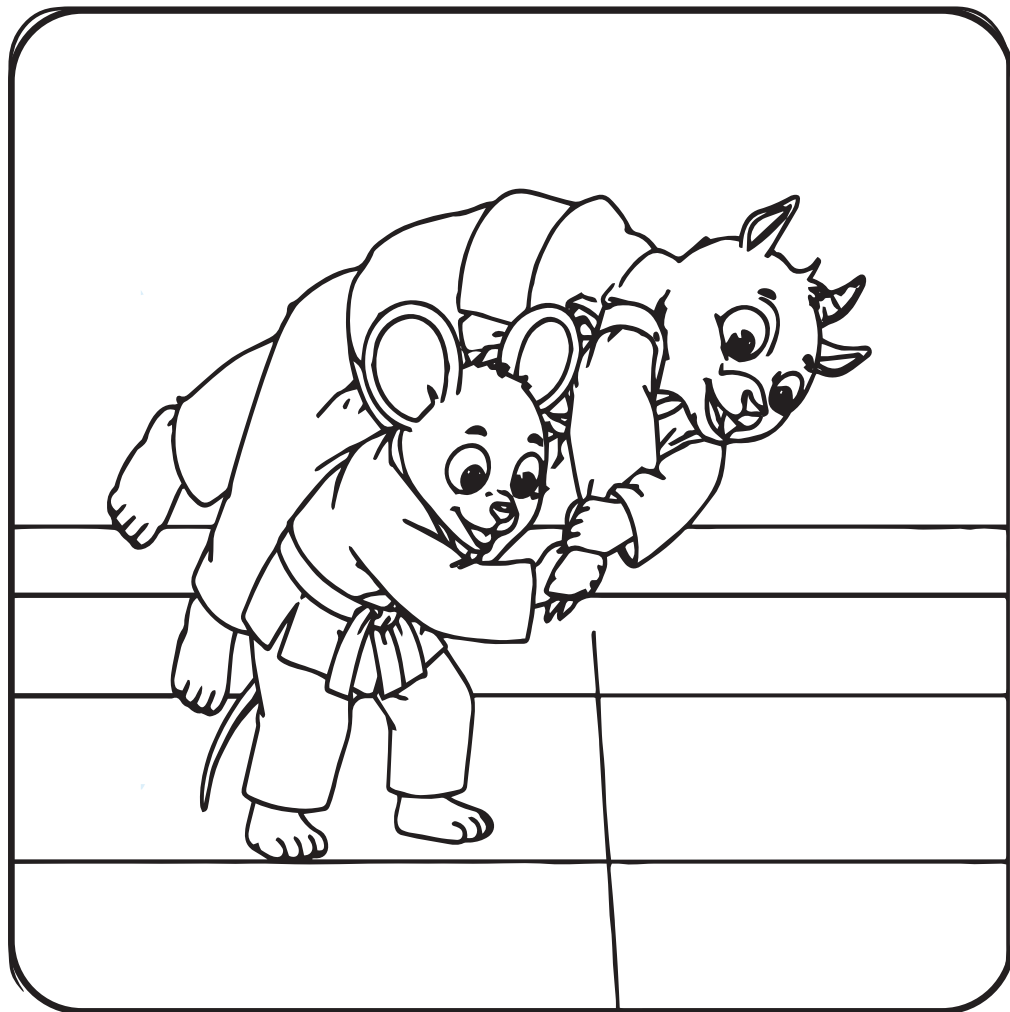
DOAR CU ANTRENORUL





IPPON-SEOI-NAGE

TE-WAZA



Dezechilibrez, incarc si proiectez.

DOAR CU ANTRENORUL





KO-SOTO-GARI

ASHI-WAZA



O maturare exterioara.

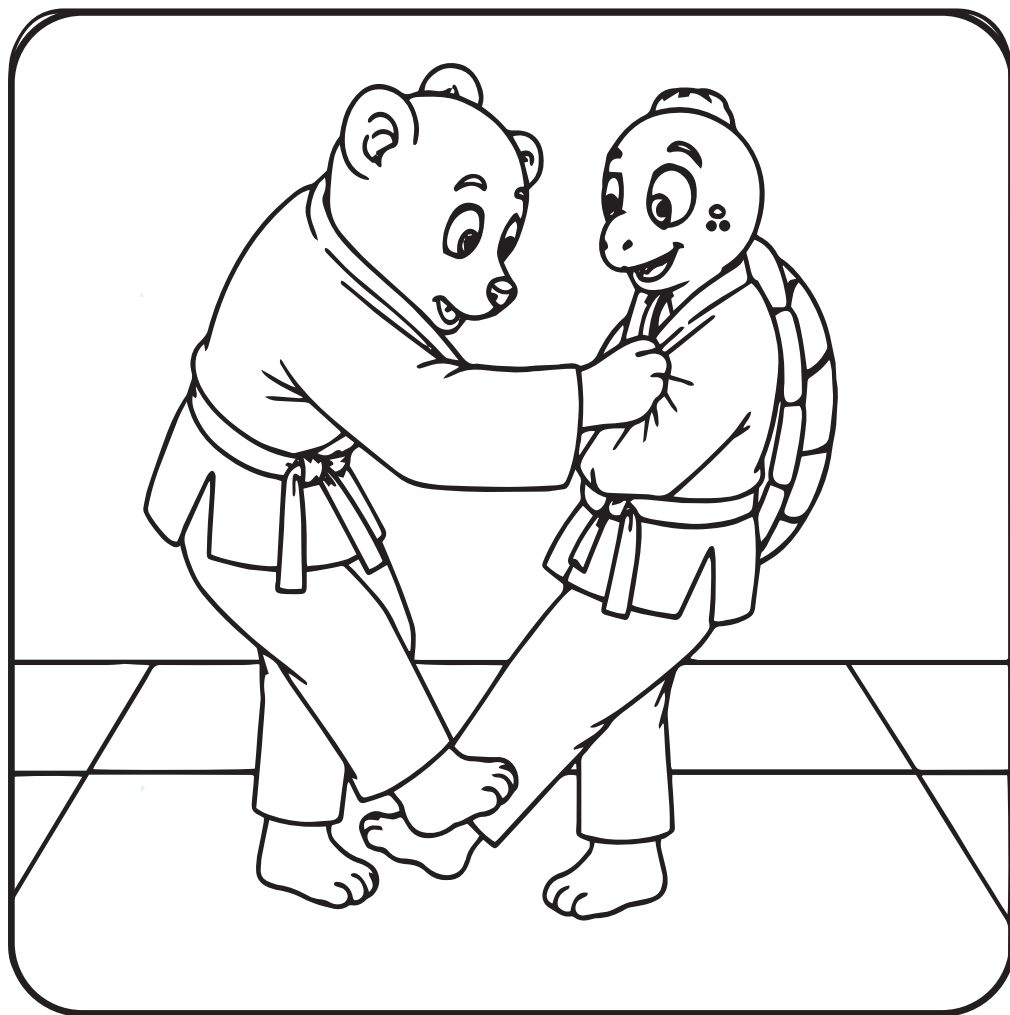
DOAR CU ANTRENORUL





KO-SOTO-GARI

ASHI-WAZA



○ maturare exterioara.

DOAR CU ANTRENORUL





UCHI-MATA

ASHI-WAZA



Echilibru, ax, frumusetete.

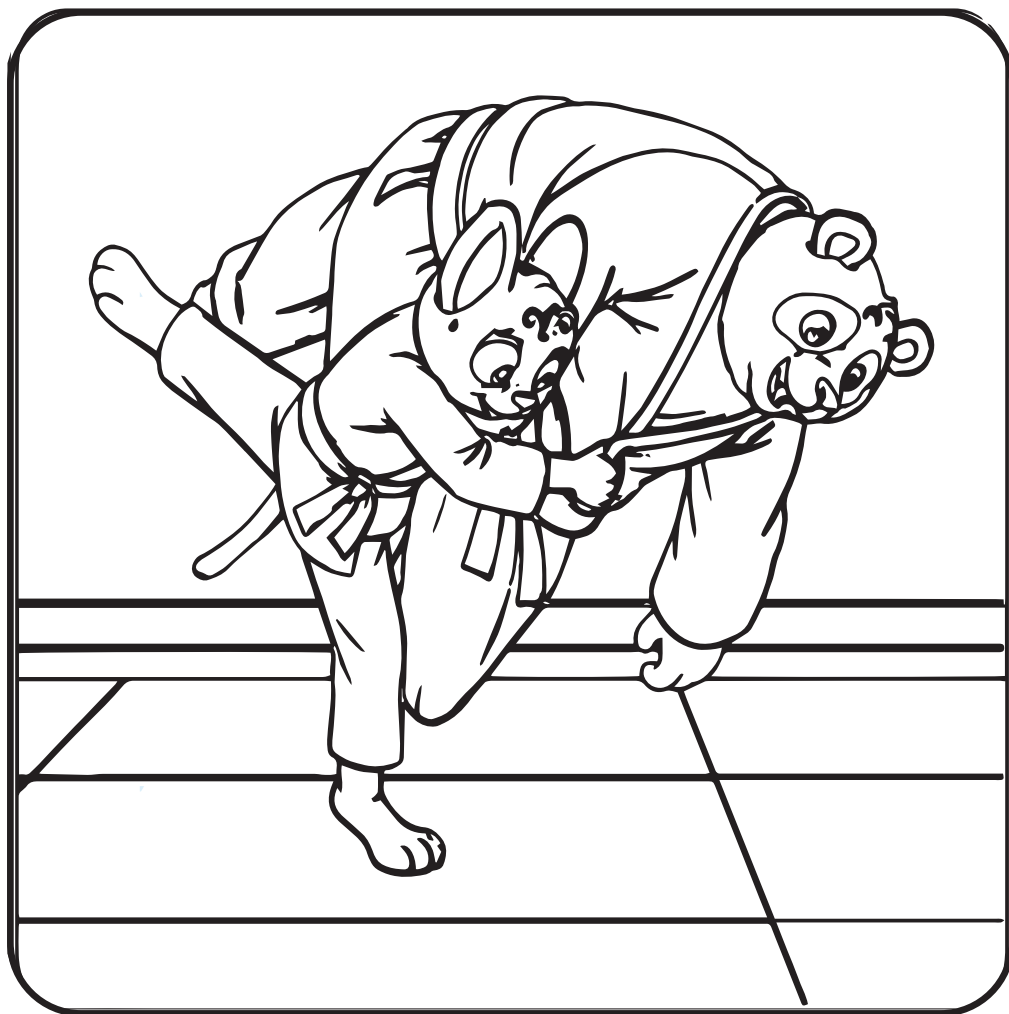
DOAR CU ANTRENORUL





UCHI-MATA

ASHI-WAZA



Echilibru, ax, frumusetete.

DOAR CU ANTRENORUL





MISIUNE INDEPLINITA!



EU SUNT: _____

Aleg valoarea pe care o duc cu mine:

CĂDEM | ÎNVĂȚĂM | NE RIDICĂM ÎMPREUNĂ





MISIUNE INDEPLINITA!



EU SUNT: _____

Aleg valoarea pe care o duc cu mine:

CĂDEM | ÎNVĂȚĂM | NE RIDICĂM ÎMPREUNĂ



CONTACT



bronxsportclub



bronxsportclub



bronxbacau



@Bronx-Bacau



cs.bronxbacau@yahoo.com





**Material realizat in cadrul proiectului:
" Pici care stiu sa pice...
si sa se ridice!"**

**Derulat de:
Asociatia Club Sportiv
Bronx Powerlifting Club Bacau**

**Finantat prin programul:
Sportul pentru toti**

**Sustinut de:
Primaria Municipiului Bacau**

