

JUDO

a l'escola



QUE ÉS EL JUDO?

- Esport fundat per Jigoro Kano, l'any 1882 al Japó.
- Un esport de lluita, un art, una forma de vida.
- Un esport de contacte educatiu i segur.
- Un esport Olímpic.



LA UNESCO L'HA RECONEGUT COM UN DELS ESPORTS AMB MÉS
ALT PODER PEDAGÒGIC PELS NENS I NENES DE 4 A 14 ANYS.



PER QUÈ FER JUDO?

Quins beneficis comporten la seva pràctica?



- Millora les habilitats motrius bàsiques.
- Cultiva la disciplina i l'esforç.
- Augmenta l'autoestima.
- Segueix un codi moral: Respecte, amiat, autocontrol...



QUI FA L'ACTIVITAT ?

- ▣ L'activitat està organitzada pel **Gimnàs Esport-7**. Entitat Manresa amb mes de 25 anys d'experiència, fent classes de judo en Gimnasos i escoles.
- ▣ El professor de l'activitat està registrat a l'Escola Catalana de l'Esport (ROPEC) o colegiat al COPLEFC , i titulat per la Federació Catalana de Judo.

UN ESPORT DIVERTIT I EMOCIONANT PELS NENS I NENES
PELS PARES, UN ESPORT SALUDABLE FORMATIU I PLE DE VALORS

JITA KYOEI

Amistat i ajuda mútua

SEIRYOKU ZENYO

la millor utilització de la força



CODI MORAL DEL JUDO:

- ▣ **La cortesia.**
- ▣ **El coratge.**
- ▣ **La sinceritat.**
- ▣ **L'honor.**
- ▣ **La modestia.**
- ▣ **L'amistat.**
- ▣ **El respecte.**
- ▣ **L'autocontrol.**



PER INFORMAR-VOS D'HORARIS I PREUS
ADRECEU-VOS A L'AMPA DE LA VOSTRA ESCOLA

QUE NECESSITO PER FER JUDO

A LA MEVA ESCOLA?



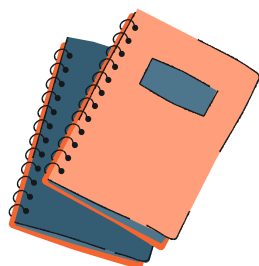
Judogi

1. És l'uniforme utilitzat per la pràctica del judo. Consta d'una jaqueta, un pantaló i un cinturó
2. No confondre judogi amb karategi (utilitzat en karate), ja que aquest és més prim i no és adequat per la pràctica del judo
3. Per un bon manteniment del judogi, és ideal netejar-lo després de cada sessió
4. El cinturó no cal rentar-lo, sobretot quan ja el tinguin de color!
5. Porteu el judogi, cinturó i xancletes dins una motxilla i el professor de judo ja us ajudarà a canviar-vos



Xancletes



1. Porteu unes xancletes (tipus les de piscina). Un cop s'han canviat les deixen al costat de tatami per sortir al lavabo, veure aigua,...



Carnet del judoka

1. Aquest és un carnet-guia, on podran veure totes les tècniques que aprendran durant la seva etapa judoka i on el professor els registrarà els canvis de cinturó i la participació en diferents activitats
2. Aquest us el proporcionarà el professor un cop començat el curs

Per qualsevol dubte contactar amb:

mauri jr. 699 931 937  

maurijudo@esport7.cat 

