

JUDO LIMPIO



JUDO LIMPIO

MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

- **DISTANCIA DE SEGURIDAD** de **1,5 metros** entre los participantes.
- **HIGIENE CONTINUA** de manos y pies.
- La asistencia con **MASCARILLA**.
- **MEDICIÓN DE LA TEMPERATURA CORPORAL** antes de entrar a clase.
- **DESINFECCIÓN** del material.
- **AFORO LIMITADO** según el espacio máximo 20 participantes.
- **Cumplimiento del protocolo sanitario** marcado desde las autoridades.

JUDO LIMPIO

UN JUDO INSPIRADOR
que recupera la actividad deportiva
como **DESARROLLO PERSONAL**.

JUDO LIMPIO es una actividad
deportiva creativa, activando la
condición física y despertando el
estado de ánimo con actitud sociable.



**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE
JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS**
Calle de León, 59, 28670
Villaviciosa de Odón, Madrid,

JUDO LIMPIO

JUDO SIN CONTACTO



ES UN MÉTODO PUENTE
DESARROLLADO PARA ESTE PERIODO
ESPECIAL DE CRISIS POR LA COVID POR
LA LIMITACIÓN DEL CONTACTO
FÍSICO.



JUDO LIMPIO

柔道

NUESTROS PRINCIPIOS

“APROVECHAMIENTO EFICAZ DE LA ENERGIA”

(Seiryoku-Zenyo)

“AYUDA MUTUA”

(Jita-Kyoei)

JUDO LIMPIO nos ofrece una oportunidad fantástica para enriquecer los valores personales básicos de las artes marciales: HONOR, CORAJE, CORTESÍA, AMISTAD, SINCERIDAD, MODESTIA, AUTOCONTROL y RESPETO.



El **JUDO** se origina en **JAPÓN** en el año 1882 y se consagra como deporte olímpico en 1964.



El Profesor **JIGORO KANO** diseña el **JUDO** como un modo de cultivar cuerpo, mente, a través de estimular las habilidades de cada practicante.

JUDO LIMPIO tiene tres objetivos: la **EDUCACIÓN FÍSICA**, el **DESARROLLO INTELECTUAL** y el **APRENDIZAJE DE VALORES** como parte esencial del proceso formativo.

El **judo** es un **deporte individual** popularmente conocido en su versión olímpica, aunque cuenta con otros procederes para ejercitarlo **que desarrollan los aspectos positivos de la persona.**

Su fundador **Jigoro Kano** comenzó esta enseñanza para incentivar las **habilidades y experiencias que ofrece este deporte, para aplicar estas experiencias y conocimientos en beneficio de su desarrollo personal.**



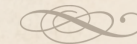
En judo existe una práctica individual llamada **Tandoku Renshu** con una refinada carga de trabajo físico que aumenta la fortaleza personal con la repetición de las técnicas a la vez que **se trabaja intelectualmente la acción venidera del combate.** Este entrenamiento es idóneo para razonar los equilibrios corporales, los desplazamientos, los desarrollos de las fuerzas en movimiento, entre otros procesos.

JUDO LIMPIO

ES UN MÉTODO PUENTE
DESARROLLADO POR LA LIMITACIÓN
DEL CONTACTO FÍSICO.

“Mirad al JUDO LIMPIO como deporte individual, para impulsar un judo creativo, activando el cuerpo, despertando el alma y escuchando el corazón”.

A. López.



JUDO LIMPIO



JUDO LIMPIO



#quierohacerjudo#judolimpio

JUDO LIMPIO

© A.López.

JUDO LIMPIO

Estimados Padres:

Nos dirigimos a Ustedes para comunicarles que reanudamos las clases de **JUDO** en el mes de octubre.

- Esta actividad se desarrolla 2 días por semana;
 1. **Lunes y Miércoles** de **16:45** a **17:45** horas.
GRUPO 1 Alumnos de INFANTIL, 1º y 2º de PRIMARIA.
 2. **Martes y Jueves** de **16:45** a **17:45** horas.
GRUPO 2 Alumnos de 3º de PRIMARIA en adelante.

- El precio es de **150€ por trimestre**.
- Es necesario que los alumnos traigan el **Judogi (IMPORTANTE: traje de judo con chaqueta de tela de GRANO DE ARROZ y NO de tela lisa)**, para realizar la actividad. Si lo desean, pueden adquirir el traje a través del profesor.
- El comienzo de la actividad será:
 - GRUPO 1, el lunes día **4 de octubre**
 - GRUPO 2, el martes **5 de octubre**
- **El cobro se realizará por trimestres a través de los recibos del Colegio en los meses de noviembre, febrero y mayo** respectivamente.
- Para cualquier **consulta** o **duda**, podéis poneros en contacto con **Fran Nicolás**, responsable de la actividad, fran@judoeltemplo.com o a través de secretaría, donde se os facilitara su teléfono.

***Fran Nicolás Alonso.** Coordinador de la actividad.*

Cinturón Blanco Rojo 7º Dan

Maestro Especialista Entrenador nacional de Judo

***María Jiménez Benito.** Cinturón Negro 2º Dan.*

Profesora de Judo

.....
*Deseo que mi hijo/a realice la actividad de **JUDO**.*

NOMBRE Y APELLIDOS _____

CURSO: _____ *TELF CONTACTO:* _____

Correo Electrónico: (EN MAYUSCULAS) _____

**Comentario si procede :* _____

Firma Padre, Madre o Tutor:

(Para remitir a secretaría)