



JUDO

Camino de la flexibilidad y el respeto

*Desarrollo integral del cuerpo, control de la fuerza, autodefensa
y honor sobre el tatami.*



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de judo está diseñada para que los participantes descubran y dominen este arte marcial de una manera dinámica y motivadora. Desde las técnicas básicas de caída segura (ukemi) y desequilibrios hasta las proyecciones (nage-waza) y controles en el suelo más complejos, cada sesión combina el desarrollo de la técnica (coordinación, palancas, autocontrol) con el aprendizaje de la filosofía marcial, garantizando que cada judoca progrese a su propio ritmo en un entorno seguro, profesional y muy divertido.



EL CÓDIGO DEL RESPETO

El respeto es la espina dorsal del Judo. El saludo al entrar al tatami, al profesor y al compañero antes y después de cada ejercicio es obligatorio; se cuida la integridad física del compañero tanto como la propia.



METODOLOGÍA COMPRENSIVA

En lugar de aplicar fuerza bruta, enseñamos a aprovechar la inercia y la fuerza del rival. Planteamos retos posicionales y juegos de desequilibrio para que el alumno aprenda a sentir el centro de gravedad del otro y tome decisiones tácticas precisas.



SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos una cultura donde el cinturón no mide la superioridad, sino el nivel de responsabilidad y ayuda hacia los compañeros de menor grado. El éxito radica en el progreso mutuo (Jita Kyoei: bienestar y beneficio mutuo).



¿CÓMO SE TRABAJA?



GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Clases divididas por edades y niveles de cinturón, asegurando un control riguroso de las parejas de práctica para que los entrenamientos sean completamente seguros y equilibrados.



ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento sigue un orden riguroso: saludo protocolar (Rei), calentamiento gimnástico y práctica de caídas, bloque técnico de proyecciones o suelo (Uch 込 み / Waza), práctica de combate controlado (Randori), y saludo final con feedback de superación.

Respeto
Disciplina
Autocontrol
Superación



DÍAS: LUNES Y MIÉRCOLES



DE 16 A 17



CURSO: PRIMARIA



PRECIO: 31 EUROS