

# **Associazione Culturale e Sportiva Dilettantistica Francesco d'Assisi**

## **OBIETTIVI CORSO DI JUDO**

Praticare il Judo aiuta a recuperare delle qualità umane, educa il bambino a mettersi in giusta relazione con il proprio corpo e spirito. I suoi aspetti programmatici sono tre: sviluppo fisico, sviluppo mentale, efficacia

Nella pratica di questa disciplina sportiva tutti i gruppi muscolari vengono interessati e in tutte le direzioni, ogni movimento è sfruttato in gioco di tattica e tecnica, rapidità e scioltezza. Il Judo sviluppa altresì la forza di volontà a dominare se stessi e a controllare l'avversario: passione e serietà, carattere tenace e risoluto, facoltà di riflessione e prudenza, capacità di giudizi rapidi si ottengono con la pratica costante.

Rispetto verso tutti: perché i grandi sono lì per aiutarti, i più piccoli perché hanno bisogno di te, e tu puoi essere utile.

## **CONTENUTO DEL CORSO**

Il maestro insegna a tutti la stessa cosa, ma ognuno cerca di tirar fuori il meglio di sé. Il maestro parla poco e lavora molto sul tatami, la materassina, mostra rispetto a tutti, al più anziano e sino all'ultimo arrivato.

Il Judo viene presentato ai bambini come una sorta di gioco educativo: vengono rispettate quelle formalità tipiche delle discipline marziali (saluto, pratica in silenzio, ecc.), ma viene dato subito ampio spazio a esercizi di coppia che, assomigliando ad un gioco, non impensieriscono il bambino ( non gli fanno né dire né pensare: "non lo faccio, non ne sono capace"), ma gli permetteranno nel giro di qualche lezione di passare ad esercizi di complessità crescente, acquisendo una maggiore sicurezza dei propri movimenti.

L'insegnamento segue un ordine naturale e logico: sulla materassina, dopo il saluto tra maestro e allievi si comincia con la ginnastica, poi si imparano le cadute per acquisire maggiore sicurezza, in seguito si studiano le proiezioni da quelle più semplici a quelle più difficili, infine le immobilizzazioni a terra.