

Il judo non è violento

Il judo non è uno sport violento.
**Non promuove l'aggressività ma
insegna a controllarla.**

Non si rompono mattoni con la testa (né
con le mani o i piedi), il judo insegna a
combattere rispettando le regole.

Non vi è violenza nel judo, al contrario
**l'esecuzione delle tecniche prevede di
utilizzare a proprio beneficio la forza
dell'avversario.**



**Atteggiamenti
violenti, ostili e il
non rispetto
delle regole
vengono
sanzionati e non
appartengono al
judo.**

Be a Judoka!

In un mondo sempre più privo di
riferimenti certi, la pratica del judo
ispirata ai suoi principi e valori è
un'occasione di crescita personale
unica!

Scegli il tuo club



Scan me!



**I'm not a Hero.
I'm a Judoka
#beajudoka**

www.atjb.ch



Judo 柔道

Il judo è un arte marziale giapponese. “Ju” significa **flessibilità, adattabilità, non-resistenza, dolcezza.**

“Do” si traduce con **cammino o via.**

Il Judo è la via dell' Adattabilità

Il Judo vero è molto di più di uno sport e di un'arte marziale. Si tratta di un vero e proprio **metodo educativo** e una reale **occasione di crescita personale.**



Il Judo è anche **DONNA**

Il Judo è una disciplina consigliata anche alle donne. Segue il percorso evolutivo delle ragazze e **promuove l'autostima, il coraggio, la legittima difesa e l'indipendenza.**

Perché il Judo

- 1** Migliora la **prestazione fisica** agendo anche sul sistema cardiovascolare donando grandi benefici alla salute in generale.
- 2** Promuove la **stabilità e l'equilibrio** sia fisico sia mentale dando un'**impostazione di vita etica** e promuovendo uno **stile di vita sano.**
- 3** Insegna tecniche di **difesa personale** molto importanti ma fornisce gli strumenti per controllare l'aggressività e anteporre il **rispetto prima di tutto.**
- 4** Migliora la **concentrazione, la capacità intellettuale e il pensiero critico.** Agisce sull'**autostima** e la **consapevolezza di sé** e insegna a mantenere la **calma** in ogni situazione della vita sportiva e quotidiana.
- 5** Il Judo è **adatto a tutti** a prescindere dall'età e dal genere. Nel dojo regnano **gentilezza, rispetto e serenità** e nascono **amicizie** che durano una vita.

La storia...

Il Fondatore del judo è stato il professor **Jigoro Kano** (1860/1938), educatore che ha diretto la scuola magistrale di Tokyo per oltre vent'anni. **Praticando il ju-jutsu** presso alcune scuole dell'epoca **si accorse che quanto veniva insegnato poteva e doveva essere migliorato.**

Ripropose quindi forme di attacco-difesa, sviluppando principi e obiettivi al fine di garantire **lo sviluppo parallelo del fisico, della mente e della morale.**

Chiamò la sua scuola “**Judo Kodokan**” per distinguersi da quanto sino ad allora esisteva e per porre l'accento sull'**importanza della “via” (“do”)** ossia del **percorso** che il judoka si appresta ad intraprendere praticando judo che comporta, al di là dell'esercizio fisico, **anche la conoscenza e la messa in pratica dei valori morali** che la disciplina intende trasmettere.

Jigoro Kano - padre del Judo

