

## ¿POR QUÉ PRACTICAR JUDO?

El Judo es camino de la flexibilidad, también llamado camino de la suavidad; fue fundado por Dr. en medicina Jigoro Kanō en 1882.

La UNESCO declaró el Judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices (ubicación espacial, perspectiva, ambidextrismo, lateralidad, lanzar, halar, empujar, arrastrarse, saltar, rodar, caer, coordinación conjunta e independiente de ambas manos y pies, etc.) y de relación con las demás personas, haciendo uso del juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador e introduciendo la iniciación técnico- táctico deportiva de forma adaptada; además de buscar un acondicionamiento físico general, idóneo.



Asimismo el COI (Comité Olímpico Internacional) lo considera el deporte más completo y que promueve valores como la amistad, la participación, el respeto y el esfuerzo por mejorar.

El Judo es muy interesante para aquellas familias que apuestan al deporte como filosofía de vida, y sobre todo en estos tiempos tan complicados para nuestra sociedad infantojuvenil. Sin descartar el interés de este arte como complemento ideal de cualquier otro deporte para lograr una mejora continua.

El principio de este deporte es la no-resistencia: ceder a la fuerza del adversario para desequilibrarle y controlarle con el mínimo esfuerzo.

No obstante esta definición hace referencia a los dos principios fundamentales del Judo: SEI RIKU ZEN YO (máximo de eficacia con el mínimo esfuerzo) y JITA KIOEI (prosperidad y beneficios mutuos).



## PORQUE ENTRENAR CON NOSOTROS.....PIENSALO TE ESPERAMOS.

*El judo Club Castalla les invita a conocernos y le recuerda algunos de nuestros resultados:*

Entrenadores:

- **Vanesa Arenas:** 12 medallas de España, bronce europeo, olímpica en Sídney, cinturón negro 4º Dan , experta en defensa personal, 72 veces internacional con la selección española, Técnico en educación infantil.
- **Zaira Gisbert:** campeona de España, cinturón negro 1º Dan, licenciada en magisterio educación física
- **Jorge Delgado.** cinturón negro de judo, monitor de jiu jitsu brasileño
- **Daniel Ruiz:** Campeón de Madrid, cinturón negro 4º Dan, campeón de España de Sambo y jiu-jitsu
- **Carlos Durá**
- **Dario Torregrosa**
- **Marta Arenas**

### RESULTADOS TEMPORADA 2011-2012.

25 Medallas provinciales 2012.

5 Medallas Copa de España infantil 2012

15 Medallas autonomicas 2012

Maël Baixauli Subcampeon Copa internacional en Francia

Bronces equipo alevín Copa de España de Avilés

Campeones benjamines por equipos Copa de Valencia

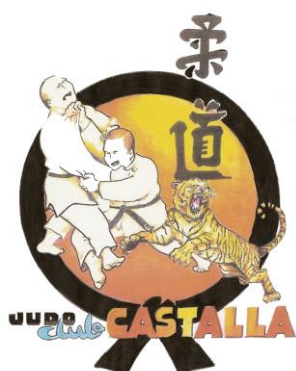
18 medallas alevín, benjamín Copa de Valencia

300 alumnos en nuestra escuela

**Más de 50 medallas en torneos provinciales, interprovinciales e internacionales.**

VEN A PROBAR.....PRIMERA CLASES GRATIS.

[www.judoclubcastalla.com](http://www.judoclubcastalla.com)



*El judo tiene diferentes significados para cada persona; es un deporte, un arte, un sistema de defensa personal, una actividad social, un modo de vida, un sentimiento. Es todo eso y mucho más.*

*Jigoro Kano (fundador del Judo)*