



Estimadas familias,

28 de septiembre del 2023

Vamos a comenzar un nuevo curso con más ganas e ilusión que nunca y ya tenemos a vuestros deportistas con ganas de formarse y divertirse con el JUDO.

Como centro comprometido con la promoción de los estilos de vida saludable, estamos convencidos de la importancia de la actividad física en la formación integral de vuestros hijos/as y el judo es un instrumento perfecto para cumplir estos objetivos. Deporte con valores añadidos.

Con más de treinta años, nuestra escuela se caracteriza por sus criterios pedagógicos y un elevado nivel técnico que nos ha llevado a conseguir gran número de cinturones negros con judocas que destacan por su deportividad.

Deseamos contar con las familias para que nuestros pequeños judocas se encuentren cada vez más a gusto y de paso, haceros partícipes del proceso. Unas sugerencias:



Los días que tengan entrenamiento de judo, que traigan ropa cómoda (evitar: prendas apretadas, sin cremalleras, cordones en el calzado, camisas con botones, mochilas demasiado pequeñas, cinturones...). A veces les pone nerviosos tardar más que sus compañeros en cambiarse. Sustituirlo por calzado con velcro, sudaderas amplias, chaquetas con cremalleras, ropa deportiva, camisetas... Todo fácil de quitar y poner.



Marcar toda la ropa, especialmente el judogui (que recordamos tiene que ser de JUDO, el de "grano de arroz") y el cinturón. Es posible que alguna vez llegue a casa ropa de algún compañero, por favor que la vuelvan a traer, algún judoquita la estará buscando.



Ensayar en casa vestirse y desvestirse solo. Que se pongan delante del espejo el judogui, incluso que vayan practicando el nudo del cinturón. Enseñadles a reconocer, recoger, doblar y guardar sus pertenencias en su bolsa. Para ganar en tiempo efectivo de entrenamiento, os proponemos que, **por las tardes se vayan a casa con el judogui puesto.**



Evitar relojes, colgantes, pulseras, pendientes... se pueden hacer daño y lo pierden.

El judo se realiza descalzo y sin calcetines, para estar más cómodos y evitar resbalarse (no temáis, nuestro DOJO es calentito y no van a pasar frío).

A veces los judoquitas se "olvidan" el judogui en casa o en clase (a algunos les da pereza cambiarse...). La clase de judo no la van a perder, pero la realizarán con las limitaciones lógicas al ir con ropa de calle. También podemos "prestarles" chaquetas (si no os parece mal). Si se dejan algún material podéis pasar a recogerlo por las tardes.

Con todo esto, conseguiremos que vuestros hijos ganen en autonomía y madurez. Recordad que *"No hay que hacer por ellos lo que sean capaces de hacer por ellos mismos"*. Se sentirán más alegres, plenos, seguros y satisfechos (aunque nosotros seguiremos atentos para echarles una mano hasta que en unos meses sean capaces de hacerlo solos). Lo iréis notando en casa.

Nuestras circulares y noticias también se publican en nuestra web www.ludenssport.es, canal de [Telegram](https://www.telegam.com) y en el tablón de anuncios de la sala de Judo.

Un afectuoso saludo,

KEEP
CALM
AND
DO
JUDO



Francisco Carrasco Torres
francisco@ludenssport.es

