



Estimadas familias,

Septiembre del 2025

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.

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 que 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](#) y en el tablón de anuncios de la sala de Judo.

Un afectuoso saludo,

Francisco Carrasco Torres

KEEP
CALM
AND
DO
JUDO



francisco@ludenssport.es



@LUDENSPORT