



JUDO

FUNDAMENTACIÓN

El judo es un arte marcial y deporte de combate olímpico de origen japonés. Judo significa camino de la suavidad y es un deporte en el que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el deportista.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica del judo son:

- Mejorar la condición física general.
- Mejorar la autoestima y seguridad en sí mismo.
- Divertir y socializar.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

- Calentamiento:

El objetivo del calentamiento es preparar al deportista para la realización de la actividad y para prevenir posibles lesiones. Además en esta fase se incluye una parte de la preparación física específica.

Duración aproximada 20 minutos.

- Parte principal:

En esta fase del entrenamiento se desarrollan aspectos técnicos y de perfeccionamiento, así como de práctica libre (randori).

Duración aproximada: 40 minutos.