



FIJLKAM 



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL **CONI**



Bambini e Adulti

Io faccio Judo, e tu?



柔道

Insegnanti tecnici FIJLKAM
Judo 3° DAN e MGA 1° Liv.

La storia dell'Associazione..

E' la più giovane associazione sportiva per la promozione del Judo a Viterbo: nasce da un esperimento di laboratorio per ragazzi nell'estate 2009 presso l'oratorio Don Alceste Grandori, nella Parrocchia di S.M. della Grotticella; vista la positiva risposta dei partecipanti decide di proseguire, a partire dal successivo mese di ottobre, aprendo il primo corso di Judo per bambini e adulti, in collaborazione con la "FANUM JUDO Club Viterbo".



Nell'ottobre 2010 i due insegnanti tecnici Pierpaolo e Stefano cinture nere 3° Dan, promotori dell'iniziativa e spinti da grande passione, formano una nuova Associazione Sportiva Dilettantistica, la "FAUL Judo Viterbo", regolarmente affiliata FIJLKAM e registrata al CONI. Nei locali messi a disposizione dall'oratorio, grazie al Parroco Don Pino Curre, un dojo di oltre 60 metri quadrati ospita due turni di allenamento, uno per bambini dai 4 ai 12-13 anni, e l'altro per adulti.



Ad oggi la "FAUL Judo Viterbo" conta circa 50 tesserati tra ragazzi e ragazze, di età compresa dai 5 agli oltre 50 anni, tutti entusiasti di far parte di un ambiente unico e sano, senza pretese agonistiche esasperate, ma uniti da un giusto spirito ludico-sportivo e di aggregazione.

Non di solo calcio si vive all'Oratorio "Don Alceste Grandori"

Nella cornice dell'accogliente sala della Parrocchia di S.M. della Grotticella è stato allestito tutto quanto necessario per presentare, in via ufficiale, la nuova Associazione Dilettantistica FAUL Judo Viterbo.

Ospiti d'eccezione due colonne portanti del judo nazionale: il Maestro Benemerito VI DAN Antonio Ferrante, responsabile della scuola Judo del Lazio e arbitro internazionale di Kata, nonché autore di varie pubblicazioni sul Judo, ed il Maestro Benemerito VII DAN Gennaro Maccaro (ex FF.OO), attualmente responsabile del settore Judo del CR Lazio FIJLKAM, di cui è vicepresidente, e responsabile per la diffusione del metodo MGA (Metodo Globale Autodifesa). Era presente, inoltre, il Vicepresidente del CONI Provinciale di Viterbo, Nuccio Chiossi, facente le veci del Presidente Livio Treta già occupato in un'altra manifestazione.

E' stata un'occasione per assistere a dimostrazioni di Judo di alto livello, prima con l'esecuzione del Ju-No-Kata (il Kata che dimostra l'essenza del Judo) da parte del Maestro Ferrante insieme a Daniele, CN III DAN, per proseguire con esercizi di propedeutica per vincere la paura delle cadute a cura del Maestro Maccaro; infine una serie di Shiai (combattimenti) dei Maestri contro i più piccoli judoka.



PORTA TUO FIGLIO A FARE **JUDO**

..PERCHE'!?

INSEGNA

**IL RISPETTO DELLE REGOLE
E LA DISCIPLINA**

FAVORISCE

LA SOCIALIZZAZIONE

MIGLIORA

**L'EQUILIBRIO MENTALE
E FISICO DEL BAMBINO**

SVILUPPA

**E MIGLIORA
LE CAPACITA' MOTORIE**

MIGLIORA

**L'ELASTICITA'
LA RESISTENZA, LA FORZA,
L'AGILITA'**

PERMETTE

**AL BAMBINO DI SCARICARE
LE ENERGIE REPRESSE**

L'ALLENAMENTO:

**GINNASTICA
ESERCIZI DI ACROBATICA
TECNICA DEL JUDO
ALLUNGAMENTO
MUSCOLARE
GIOCHI IN COPPIA
ED IN GRUPPO**

ATTREZZATURE

**TATAMI (TAPPETO PER
LA PRATICA DEL JUDO)
MATERASSONI MORBIDI**

ASD FAUL Judo Viterbo

Via della Mazzetta 1/a
(Oratorio S.M. della Grotticella)

<http://fauljudo.it>

eMail: fauljudo@gmail.com

Pierpaolo: 3474184223

Stefano: 3393935341

lo sapevi che..

I PRATICANTI DI JUDO NEL MONDO SONO 12 MILIONI:

**ITALIA 40.000, RUSSIA 2 MILIONI, BRASILE 2 MILIONI, GIAPPONE 5 MILIONI,
FRANCIA 600.000, GERMANIA 200.000, KOREA 500.000!**

**IL JUDO E' STATO UNO DEGLI SPORT PIU'
RAPPRESENTATI ALLE OLIMPIADI DI LONDRA 2012
CON OLTRE 50 JUDOKAS PORTABANDIERA
OLIMPICO DEL PROPRIO PAESE!**

Norme basilari da tenere in un dojo

- 1) Tenere sempre presente che il dojo, oltre che palestra sportiva, é scuola morale e culturale.
- 2) Non omettere mai di salutare sia quando si scende che quando si lascia il tappeto di gara.
- 3) Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del judo:
 - Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere per essi causa di imbarazzo e di fastidio;
 - Rispettare le cinture di classe superiore e accettarne i consigli senza obiezioni. Dal loro canto le cinture superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti con diligenza e cordialità;
 - Quando non si pratica, bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizione ed atteggiamenti scomposti, anche se si é affaticati;
 - Mantenersi silenziosi e, se necessario parlare, sia solo per la pratica judoistica e a bassavoce;
 - Non allontanarsi mai dal tappeto senza prima averne avuto il permesso dall'insegnante (o chi ne fa le veci).
- 4) Avere una cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta, pulizia del judoji, pulizia del corpo, riassetto del judoji che deve essere sempre messo a posto ogni volta che necessario. E' proibito portare indumenti sotto il judoji, salvo autorizzazioni dell'insegnante. Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. Bisogna togliersi, durante l'allenamento, catenine, anelli e quant'altro possa procurare accidente a se stessi e ai propri compagni di pratica.
- 5) Rispettare l'orario dei corsi (salvo particolari autorizzazioni). Non allontanarsi dal dojo prima della fine della lezione dell'insegnante.
- 6) All'inizio e alla fine di ogni lezione, l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente. I praticanti si dispongono ordinatamente in fila sul bordo del tappeto di fronte all'insegnante. Il judoka con cintura di grado più elevato si pone all'estremità del lato d'onore della sala, seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono osservare che il loro judoji sia in ordine.
- 7) Quando si cessa la pratica e quando si frequenta il dojo senza poter praticare, osservare con attenzione quanto avviene sul tappeto, e seguire le spiegazioni in atto, per trarne ugualmente proficuo insegnamento.
- 8) Nel dojo, anche prima di indossare il kimono e dopo terminata la pratica, si sta a capo scoperto, ci si astiene dal fumare e ci si comporta con discrezione, evitando ogni conversazione estranea al judo.

(Ichiro Abe - 8° DAN)

Codice etico del JUDO

..che deve essere conosciuto ed applicato da ogni praticante

JUDO come EDUCAZIONE.

L'EDUCAZIONE Rispetto degli altri nella vita, nel DOJO e sul TATAMI.

IL CORAGGIO Fare ciò che è giusto e nel modo corretto.

LA SINCERITÀ Esprimere le proprie idee senza mascherare il proprio pensiero. Attaccare e difendersi liberamente nel randori.

IL CONTROLLO DI SE' Saper tacere quando si è arrabbiati. Trovare nuove energie nella sconfitta.

L'ONORE Fedeltà alla parola data. Rispettare i propri impegni e le consegne ricevute.

LA MODESTIA Parlare di sé senza orgoglio. Aiutare sempre il compagno meno esperto per farlo crescere.

IL RISPETTO Senza rispetto non ci può essere confidenza. Tutti si allenano insieme, adattando le proprie capacità proporzionalmente.

L'AMICIZIA Il più puro dei sentimenti.

L'OBIETTIVO DEL GRUPPO Trasmettere il proprio sapere e migliorare la propria conoscenza ed abilità.

JUDO come IGIENE.

LA PULIZIA DELL'AMBIENTE L'ambiente in cui si pratica il JUDO (TATAMI, DOJO o PALESTRA) è pulito in quanto il JUDO si pratica scalzi e con indumenti che non possono essere usati nella vita di tutti i giorni.

LA PULIZIA PERSONALE I piedi, le mani e il corpo devono essere puliti, le unghie tagliate e il judoji lavato.

L'ORDINE Il JUDO richiede ordine nella predisposizione del materiale personale e nel vestirsi. Le ciabatte con cui si accede al TATAMI devono essere disposte in ordine.

LA CURA Chi pratica il JUDO deve curare che l'abbigliamento sia pulito e in ordine, il nodo della cintura corretto.

IL CONTROLLO Nel JUDO si controlla non solo l'abilità nell'eseguire le tecniche, ma anche il modo in cui si tiene la divisa, come ci si presenta sul TATAMI e il comportamento.

Diciotto attività: caratteristiche a confronto

SPORT	Glicocardiocircolazione	Coordinazione	Simmetria	Situazionalità	Ciclicità	Giocosità	Disciplina	Autocontrollo	Competitività	Contatto fisico	Forza	Postura	Arti superiori	Arti inferiori	Piedi	Sopportazione fatica	Aria aperta	Individualità	Socializzazione
Atletica leggera	●●	○	●●	○	●●	○	●	○	●●	○	○	●	○	●●	●	●	●●	●●	●
Arrampicata	○	○	●●	●	●	●	○	●	○	○	●	●	●●	●●	●	○	●●	●●	○
Basket	●●	●	●	●●	○	●●	○	○	●●	●	●	●	●	●●	●	●	○	○	●●
Calcio	●●	●	●	●●	○	●●	○	○	●●	○	○	●●	○	●●	●●	●	●●	○	●●
Ciclismo	●●	○	●●	○	●●	○	●	○	●●	○	○	○	○	●	○	●●	●●	●●	○
Danza	○	●●	●●	○	○	○	●●	○	○	○	○	●●	○	●	●	○	○	●●	○
Ginnastica	○	●●	●●	○	○	○	●●	○	○	○	●●	●●	●●	●●	●	○	○	●●	○
Judo	●●	●●	●●	●●	●	●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●●	●	○	●●	●
Karate	●	●●	●●	●●	●	●	●●	●●	●	○	○	○	●	●	●●	○	○	●●	●
Nuoto	●●	○	●	○	●●	○	●	○	●	○	●●	○	●●	○	○	●●	○	●●	○
Nuoto Sincronizzato	●●	●●	●●	○	●	○	●●	○	○	○	●	●	●●	●	○	●●	○	○	●●
Pallamano	●●	●	○	●●	○	●●	○	○	●●	●	●	●●	●	●●	●●	●	○	○	●●
Pallanuoto	●●	●	○	○	●	○	○	○	●	●	●	●●	●●	●	○	●●	○	○	●●
Pallavolo	○	●	●	●●	○	●●	○	○	●●	○	○	○	●	●●	●●	○	●●	○	●●
Pattinaggio	○	○	●●	○	●●	○	○	○	●	○	●	○	○	●●	○	●	●●	●●	○
Rugby	●●	○	●●	●●	○	●●	○	●	●●	●●	●	●	●	●●	●●	●	●●	○	●●
Scherma	○	●	○	●●	●	○	●●	●	●	○	○	○	○	●	○	○	○	●●	○
Tennis	●●	●	○	●●	○	●	○	○	●●	○	○	○	○	●●	●●	●●	●●	●●	○

In questa tabella è stato assegnato un punteggio di trascurabile (pallino vuoto), discreta (un pallino pieno), o importante (due pallini pieni) presenza di alcune caratteristiche per alcune tra le discipline più comuni (sono presenti quelle più rappresentative per le loro peculiarità, anche se a volte con un numero di praticanti inferiori ad altre qui non citate).



ASD FAUL Judo Viterbo

Via della Mazzetta 1/a, 01100 Viterbo
(Oratorio S.M. della Grotticella)

Codice Fiscale: 90097610563

Codice Affiliazione: 12VT2966

Iscr. Reg. Naz. C.O.N.I. Nr. 131781 del 19/11/2010

Recapiti:

Oratorio: 0761303000

Pierpaolo: 3474184223

Stefano: 3393935341

Internet: <http://www.fauljudo.it>

eMail: fauljudo@gmail.com

Facebook: <http://www.facebook.com/faul.judoviterbo>

Twitter: <http://twitter.com/fauljudo>