

JUDO LIMPIO



JUDO LIMPIO

MEDIDAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

- **DISTANCIA DE SEGURIDAD** de **1,5 metros** entre los participantes.
- **HIGIENE CONTINUA** de manos y pies.
- La asistencia con **MASCARILLA**.
- **MEDICIÓN DE LA TEMPERATURA CORPORAL** antes de entrar a clase.
- **DESINFECCIÓN** del material.
- **AFORO LIMITADO** según el espacio máximo 20 participantes.
- **Cumplimiento del protocolo sanitario** marcado desde las autoridades.

JUDO LIMPIO

UN JUDO INSPIRADOR
que recupera la actividad deportiva
como **DESARROLLO PERSONAL**.

JUDO LIMPIO es una actividad
deportiva creativa, activando la
condición física y despertando el
estado de ánimo con actitud sociable.



**FEDERACIÓN MADRILEÑA DE
JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS**
Calle de León, 59, 28670
Villaviciosa de Odón, Madrid,

JUDO LIMPIO

JUDO SIN CONTACTO



ES UN MÉTODO PUENTE
DESARROLLADO PARA ESTE PERIODO
ESPECIAL DE CRISIS POR LA COVID POR
LA LIMITACIÓN DEL CONTACTO
FÍSICO.



El judo es un deporte individual popularmente conocido en su acción olímpica, aunque cuenta con otros procederes para ejercitarlo que desarrollan los aspectos positivos de la persona.

Su fundador Jigoro Kano comenzó esta enseñanza para estimular las habilidades y experiencias que ofrece este deporte, y de esta forma aplicar estas experiencias y conocimientos en beneficio del desarrollo personal.



En judo existe una práctica individual llamada **Tandoku Renshu** con una refinada carga de trabajo físico que aumenta la fortaleza personal con la repetición de las técnicas a la vez que se trabaja intelectualmente la acción venidera del combate. Este entrenamiento es idóneo para razonar los equilibrios corporales, los desplazamientos, los desarrollos de las fuerzas en movimiento, entre otros procesos.

MÉTODO PUENTE CON BASE EN LOS PRINCIPIOS DEL JUDO TRADICIONAL

JUDO LIMPIO

柔道

NUESTROS PRINCIPIOS



“APROVECHAMIENTO EFICAZ DE LA ENERGIA”

(Seiryoku-Zenyo)

“AYUDA MUTUA”

(Jita-Kyoei)



JUDO LIMPIO nos ofrece una oportunidad fantástica para enriquecer los valores personales básicos de las artes marciales: HONOR, CORAJE, CORTESÍA, AMISTAD, SINCERIDAD, MODESTIA, AUTOCONTROL y RESPETO.



El JUDO se origina en JAPÓN en el año 1882 y se consagra como deporte olímpico en 1964.



El Profesor JIGORO KANO diseña el JUDO como un modo de cultivar cuerpo, mente, a través de estimular las habilidades de cada practicante.

JUDO LIMPIO tiene tres objetivos: la **EDUCACIÓN FÍSICA**, el **DESARROLLO INTELECTUAL** y el **APRENDIZAJE DE VALORES** como parte esencial del proceso formativo.

JUDO LIMPIO

ES UN MÉTODO PUENTE
DESARROLLADO POR LA LIMITACIÓN
DEL CONTACTO FÍSICO.

“Mirad al JUDO LIMPIO como deporte individual, para impulsar un judo creativo, activando el cuerpo, despertando el alma y escuchando el corazón”.

A. López.



JUDO LIMPIO



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE
JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
Calle de León, 59, 28670
Villaviciosa de Odón, Madrid,

#quierohacerjudo#judolimpio

JUDO LIMPIO ® A.López.