

## ORARI E SEDE

I nostri corsi sono indirizzati a bambini, ragazzi e adulti, a partire dai 4 anni.

### ORARI

#### LUNEDÌ

- 17.15 - 18.15 1° e 2° elementare (corso base)
- 18.15 - 19.15 3° e 5° elementare (corso base + cinture colorate)
- 19.15 - 20.45 Agonisti/Amatori (da 12 a 99 anni)

#### MERCOLEDÌ

- 17.15 - 18.15 Baby Judo (scuola materna - dai 4 anni compiuti)
- 18.15 - 19.15 3° e 5° elementare (cinture colorate)
- 19.15 - 20.45 Agonisti/Amatori (da 12 a 99 anni)

#### VENERDÌ

- 17.15 - 18.15 1° e 2° elementare (corso base)
- 18.15 - 19.15 3° e 5° elementare (corso base + cinture colorate)
- 19.15 - 20.45 Agonisti/Amatori (da 12 a 99 anni)

I corsi saranno tenuti dal D.T. Maestro Giuseppe Longo

Gli orari potrebbero subire delle variazioni

### I NOSTRI CORSI SI SVOLGONO PRESSO:

Palestra scolastica via Cattullo, 12 - Riccione

- Inizio corsi e lezioni di prova a partire dal 4 ottobre 2023 (È possibile effettuare due lezioni di prova gratuite in qualsiasi momento dell'anno)
- Le iscrizioni si effettuano presso lo **Stadio del Nuoto**
- Per l'iscrizione (anche per la partecipazione alle lezioni di prova gratuite) occorre il **certificato medico per l'attività sportiva non agonistica** (per bambini dai 6 anni compiuti e adulti) e la sottoscrizione della **tessera associativa della Polisportiva Comunale Riccione**.
- Per la partecipazione alle lezioni di prova e informazione inerenti ai corsi contattare il Maestro Giuseppe al 3913478876 preferibilmente a mezzo messaggio WhatsApp.

### PARTNER



### CONTATTI

- ☎ Polisportiva Comunale Riccione/Stadio del Nuoto  
Tel. 0541 643559
- 📞 Giuseppe 3913478876
- 🌐 [www.judoriccione.it](http://www.judoriccione.it)
- ✉ [judokariccione@gmail.com](mailto:judokariccione@gmail.com)
- 📌 Gruppo: Riccione Judo - Polisportiva Comunale  
Page: Judoka Riccione



#### Morgana De Paoli

- 10 medaglie ai campionati italiani dal 2018 al 2022 (5 ori - 3 argenti - 2 bronzi)
- 1^ European Cup U17 Coimbra 2022
- 3^ EYOF 2022 (Olimpiadi Giovanili Europee) - Slovacchia
- 16^ Campionati del Mondo 2022 - Sarajevo



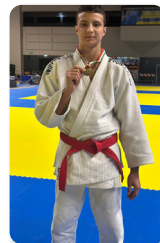
#### Badiane Bruno

- Campione Senegalese 2022
- 3^ Campionato Nazionale CSEN 2022
- Finalista al Campionato Italiano A2 2023
- 5^ Classificato Gran Prix Genova 2023



#### Halich Dmytro

- Campione italiano A2 e 5 class. in A1



#### Sofia Longo

- 2^ Classificata Trofeo Italia Puglia 2023
- 2^ Classificata Trofeo Italia Lombardia 2023



A.S.D. Polisportiva Riccione



## JUDO



*Il miglior sport per il tuo bambino*

### DIFESA PERSONALE

*Non aver PAURA... Allena la tua SICUREZZA*

STAGIONE SPORTIVA 2023/24

[www.judoriccione.it](http://www.judoriccione.it)

## CHE COS'È IL JUDO

*Judo è molto più di uno sport...*

"METODO EDUCATIVO che origina dai più nobili principi delle arti marziali giapponesi, integrati con le moderne tecniche di psicomotricità e allenamento fisico, per gestire positivamente la propria energia e quella degli altri.

*Principi del judo:*

**SeiryokuZen'yō**

**LA VIA PER IL MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA**

**Jita-Kyoei**

**TUTTI INSIEME PER CRESCERE E PROGREDIRE**



*"Sotto il Cielo nulla è più importante dell'istruzione. L'insegnamento di una persona virtuosa può influenzarne molte altre. Ciò che è stato profondamente appreso da una generazione può essere tramandato a centinaia di generazioni successive"*

*Jigoro Kano*

*Tratto dal libro "Il Padre del Judo" di Brian N. Watson*

## I CORSI

### Baby Judo

- bambini/e 4/5 anni alla loro primissima esperienza motoria organizzata.

- sviluppo delle capacità psicomotorie di base (correre, saltare, strisciare, rotolare, lanciare ecc.) e senso-percettive. Sperimentazione in maniera giocosa dei primi contatti fisici con i propri compagni.

Una lezione a settimana della durata di 45 minuti.

### Pre-agonisti principianti

- bambini/e 6/11 anni

- introduzione al JUDO per migliorare coordinamento, equilibrio e principali schemi motori utilizzando giochi propedeutici di gruppo e/o coppia, i quali favoriscono **INCLUSIONE, RISPETTO E AUTOSTIMA.**

2 lezioni a settimana della durata di 1 ora.

### Pre-agonisti cinture colorate

- fanciulli/e 8/11 anni

- naturale progressione del corso precedente, con miglioramento delle capacità tecniche ed atletiche attraverso lo studio del judo per mezzo di giochi e attività adatti all'età e alle capacità individuali. Sviluppo di schemi motori sempre più complessi.

2-3 (\*) lezioni a settimana della durata di 1 ora.

(\*) il terzo allenamento è frequentabile senza costi aggiuntivi dai pre-agonisti più motivati o esperti.



Maria Centracchio: Bronzo Tokio 2020

Odette Giuffrida: Bronzo Tokio 2020 - Argento Rio 2016



### Agonisti, non Agonisti e Amatori

- ragazzi/e dai 12 aa

- attività ad impatto cardiovascolare medio/alto, mirata allo sviluppo di capacità tecniche e atletiche utili sia alla salute psico-fisica che all'avvio e alla pratica dell'attività agonistica, in modo sano e controllato, nel pieno rispetto dei singoli individui. Insegnamento di tecniche di **DIFESA PERSONALE** per prevenire e gestire eventuali aggressioni fisiche e psicologiche.

I non agonisti e gli amatori frequentano il corso secondo le proprie attitudini, nel rispetto dello studio tecnico e filosofico del judo, ma con un minore impatto fisico e psicologico.

3 allenamenti alla settimana della durata di 1 ora ed eventuali sessioni aggiuntive (atleti agonisti e non agonisti motivati)

