

## BREVE DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA' DI JUDO

Il fondatore del Judo, Jigoro Kano, afferma che il Judo è il modo migliore per valorizzare la forza fisica e spirituale. Il Judo viene definito da Kano come "la via della non resistenza" o la "via della flessibilità", il cammino che conduce ad una vita equilibrata utilizzando un metodo di educazione fisica e mentale basato su una disciplina di combattimento a mani nude.

Il principio del combattimento proposto da questa disciplina è la non-resistenza, cedere alla forza avversa per squilibrarla, controllarla e vincerla con un minimo di sforzo. Jigoro Kano ha espresso due massime basilari che dirigono la vita del judo:

- "Seryoku zenhyo" ("il miglior uso della energia, fisica e morale")
- "Ji ta kyò ei" ("amicizia e mutua prosperità")

Queste due massime sono l'essenza di quello che lo studio del Judo può dare all'individuo ed alla società: al primo come preparazione fisica ed educazione del carattere, alla seconda come scuola formativa di uomini e donne preparati a lottare equilibratamente per la vita nel rispetto della personalità dei propri simili. Il Judo si propone di far scoprire e sviluppare al judoka le proprie attitudini, motivandolo naturalmente ad utilizzarle al meglio nel contesto del gruppo, della società, dell'umanità, della vita stessa.

L'insegnamento del Judo ha come scopo la divulgazione di questi principi attraverso i metodi e con gli obiettivi stabiliti dal suo fondatore. I corsi che proponiamo curano quindi sia l'educazione fisica, che porta all'acquisizione delle tecniche di combattimento, che l'aspetto psico-didattico della disciplina: attraverso la pratica i bambini acquisiscono i principi fondamentali indicati dal maestro.