



DECLARADA DE UTILIDAD  
PUBLICA MUNICIPAL

**AMPA — Asociación de Madres y Padres de Alumnos/as**

**C.E.I.P. Joaquín Costa (Madrid)**

## **NORMAS DE JUDO**

Hemos comenzado un nuevo curso con las mismas ganas e ilusión de siempre y ya tenemos a vuestros deportistas con ganas de formarse y divertirse con el JUDO. Deseamos contar con los padres para que nuestros pequeños judokas se encuentren cada vez más a gusto y de paso, haceros partícipes del proceso. Unas sugerencias:

- Los días que tengan entrenamiento de judo, que traigan ropa cómoda de quitar y poner (evitar prendas apretadas sin cremalleras, cordones en el calzado, camisas con botones, mochila pequeñas, cinturones...). A veces les pone nerviosos tardar más que sus compañeros en cambiarse. Sustituirlo por calzado con velcro, sudaderas amplias, chaquetas sin cremalleras, ropa deportiva, camisetas...
- Marcar toda la ropa, especialmente el judogui y el cinturón.
- Ensayar en casa vestirse y desvestirse solo. Que se ponga delante del espejo el judogui, incluso que vayan practicando el nudo del cinturón.
- Enseñarles a reconocer, recoger, doblar y guardar sus pertenencias en la bolsa de deporte.
- Evitar relojes, colgantes, pulseras... se pueden hacer daño y lo pierden.

El judo se realiza descalzo y sin calcetines, para estar más cómodos y evitar resbalarse (no temáis, nuestro DOJO es calentito y no van a pasar frío)

A veces los judokas se “olvidan” el judogui en casa o en clase (a algunos les da pereza cambiarse...). La clase de judo no la van a perder, pero la realizarán con las limitaciones lógicas al ir con ropa de calle. Pedimos colaboración a las familias para evitar esto.

Con todo esto conseguiremos que vuestros hijos ganen en autonomía y madurez. Se sentirán más alegres y satisfechos (aunque nosotros seguiremos atentos para echarles una mano), hasta que en unos meses sean capaces de hacerlo con menos ayuda. Lo iréis notando en casa.

Un afectuoso saludo.