

Corso di Judo presso Istituto Sant'Anna per l'anno 2022/2023.

Come ogni anno, la società sportiva CSAM (centro sportivo arti marziali) è presente con le attività extrascolastiche proponendo i corsi di Judo.

I corsi si svolgeranno sempre di giovedì, le lezioni avranno una durata di 90 minuti dalle ore 16,00.

I costi rimangono invariati come da 10 anni a questa parte, euro 350,00 più euro 30,00 per tesseramento e assicurazione annuale.

I corsi inizieranno nella prima settimana di ottobre a seconda della disponibilità dell'Istituto Sant'Anna.

I corsi avranno termine in concomitanza della chiusura dell'anno scolastico con esami di fine corso per graduazione di cinture superiori.

I corsi saranno tenuti da Maestri e Istruttori qualificati e certificati presso il registro C.O.N.I. Per informazioni i contatti sono: M° Antonio BAMUNDO tel 3473106949, e-mail bamundoantonio@libero.it

Torino, lì 04.07.2022

M° Antonio BAMUNDO
6° dan di Judo, 6° dan di Aikido
Docente e istruttore di 3° livello
di difesa personale



Progetto Bambini, Ragazzi, Adulti **“Armonia dello Spirito”**

Il progetto in oggetto viene proposto dall'associazione sportiva dilettantistica C.S.A.M. (centro sportivo arti marziali) del M° Antonio BAMUNDO (6[^] Dan di Judo, 6[^] Dan di Aikido e Docente e Istruttore di 3° livello di Difesa Personale metodo M.A.P.)

Scopi e Obiettivi

Lo scopo che si propone il Progetto **Armonia dello Spirito (CHI)** è quello di riunire tutti gli allievi che vogliono iniziare un percorso di crescita mentale, fisica e sociale ponendo **un'alternativa** a tutte le attrazioni che oggi li portano ad allontanarsi sempre più dal contatto con gli altri se non tramite i mezzi elettronici (social in primis), e salvaguardarli dai pericoli quotidiani che vengono riportati, purtroppo, su tutti i media.

Tramite l'uso delle Arti Marziali, si vuole dare una possibilità per sviluppare quei contatti sociali che si stanno perdendo e quello sviluppo psicofisico che aiuterà nel proseguimento della vita di tutti i giorni ponendo l'accento, sempre, sul Rispetto verso il prossimo.

Metodi

Tramite l'insegnamento delle Arti Marziali si vuole portare i Bambini, Ragazzi e Adulti lungo una via di rispetto verso il prossimo che nel tempo gli farà capire la non necessità di combattere per **risolvere** situazioni che normalmente porterebbero al classico confronto di forza. Le Arti Marziali che vengono proposte sono il **Judo**, l'**Aikido** e corsi di difesa personale, le due Arti Marziali che della flessibilità e cedevolezza hanno fatto la propria arma.

Cosa è Judo ?

➤ **Judo:** significa via della cedevolezza. Il principio della flessibilità viene brevemente spiegato così: di fronte ad un avversario, si vince cedendo, cioè non opponendo resistenza alla sua forza, bensì adattandovisi. Dal punto di vista dell'educazione fisica, il Judo si può paragonare ad altri sport di combattimento corpo a corpo. Tendono tutti allo stesso scopo, ma assumono forme diverse.

Il Judo non ha carattere mistico, né è particolarmente pericoloso o doloroso. È uno sport che può procurare gioia e benessere fisico a tutti. Può essere praticato non solo come sport, come arte, ma anche come cultura fisica, apprendendo nello stesso tempo l'utile arte dell'autodifesa. Nel Judo ogni atto ha un senso ed uno scopo ben definiti. L'azione è multipla. Le varie parti del corpo vengono usate in tutti i modi possibili, in tutte le direzioni, verso l'alto o verso terra, a sinistra e a destra. Ogni movimento è sfruttato. Perciò, allenandosi al Judo, i muscoli e le ossa diventano più resistenti e gli organi interni si rafforzano. Praticandolo, si ottiene quindi facilmente un corpo vigoroso ed armonico. Un sufficiente allenamento al Judo procura altresì, in chi lo pratica, un aumento della capacità di decisione, essendo infatti uno sport nel quale le scelte devono essere prese tempestivamente onde evitare di essere proiettati a terra dall' avversario. Nella pratica del judo viene insegnato il **rispetto verso il compagno, verso il maestro e verso il dojo**, (scuola o luogo dove si pratica) Inoltre, siccome il Judo s'impenna su tecniche che richiedono l'esercizio del complesso fisico-spirito, ciò svilupperà una forza di volontà notevole, atta a dominare se stessi e a controllare altresì l'avversario.

Nella pratica del Judo viene tenuto in gran conto lo "**spirito di lealtà**". Combattere regolarmente e sportivamente, obbedire senza discussioni alle decisioni dell'arbitro, ammettere

maggior importanza al "mezzo" che al risultato, queste sono le regole. Da queste disposizioni, lo spirito dello sportivo esce naturalmente rafforzato.