

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Judo Kodokan: al via il corso per ragazzi ed adulti

Marco Tajè · Tuesday, January 7th, 2020

[pubblicità] Con l'inizio del nuovo anno non si fermano le novità da parte della Polisportiva UISP Canegrate e nello specifico del Judo Kodokan Canegrate.

Dopo l'arrivo del nuovo tatami lo scorso autunno – con l'importante sostegno del Comune di Canegrate – e la costante crescita del corso per bambini ecco che questo nuovo anno si apre con il nuovo corso rivolto a ragazzi ed adulti di qualsiasi età.

Il Judo infatti è uno sport completo e soprattutto idoneo per qualsiasi fascia d'età, anche per chi non è avvezzo di sport o è rimasto fermo per qualche anno.

Nato in Giappone alla fine dell'Ottocento e considerato dal CIO (Comitato Olimpico Internazionale) come uno degli sport più completi il JUDO – traddoto in “via della cedevolezza” – è una delle poche arti marziali elevata al rango di sport olimpico. Esso non prevede l'uso di violenza ma si compone di tecniche e prese il cui obiettivo è quello di rendere inoffensivo l'avversario attraverso la sua resa o la sua immobilizzazione ed è quindi per sua stessa natura un ottimo strumento di difesa personale.



Idoneo quindi a ragazzi e adulti di qualsiasi sesso il corso in partenza a Canegrate ha come scopo quello sì di permettere a chiunque di fare un'attività fisica completa per migliorare il proprio fisico e la propria salute ma si pone soprattutto come obiettivo lo studio e il perfezionamento di questa disciplina, partendo dalle basi per far sì che anche a Canegrate possa svilupparsi e crescere la conoscenza di questa arte marziale i cui benefici possono poi riflettersi nella società.

“Allenarsi nella disciplina del jūdō significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l'obiettivo ultimo del jūdō” (Kyuzo Mifune, The Canon of Judo).“

Le lezioni si svolgeranno il lunedì ed il giovedì dalle 20.00 alle 21.00 presso la palestra del campo sportivo in via Terni 1.

Per chiunque fosse interessato giovedì 9 Gennaio alle 19.30 verrà fatta una breve presentazione del corso (sempre presso la palestra del campo sportivo) e inoltre per tutta la durata di Gennaio sarà possibile partecipare gratuitamente alle lezioni.

Per maggiori informazioni è possibile contattare il Judo Kodokan Canegrate al numero 340 350 9692 oppure attraverso la pagine Facebook @JudoCanegrate.

Judo Kodokan Canegrate

This entry was posted on Tuesday, January 7th, 2020 at 5:56 pm and is filed under [Arti Marziali](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.