

# ¡Bienvenido judoka!

Hola, me llamo Doryneko y soy la mascota del Club Doryoku y queremos que nos conozcas un poco mejor. ¡Comenzamos!



## El Judo es un **arte marcial** deporte olímpico de origen japonés



Fue creado en 1882 por Jigoro Kano. La palabra Judo significa “camino de la suavidad o de la flexibilidad” en japonés.

Aprenderás técnicas en pie para **proyectar con control a nuestro oponente** sobre el tatami



También conocerás formas de continuar la proyección y conseguir **inmovilizar al compañero** durante un determinado tiempo.

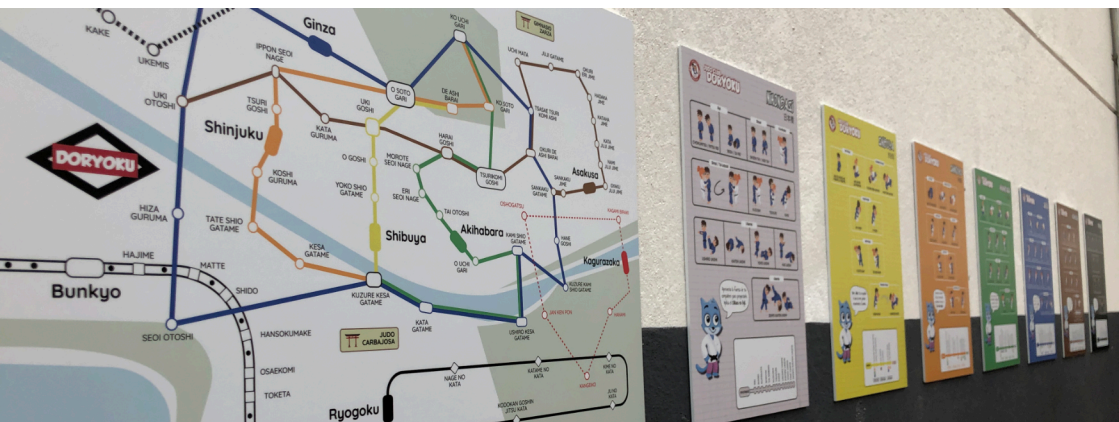
# Más de 50 años de Judo en Salamanca



El Club Doryoku es, actualmente, el referente del Judo en Salamanca.

Puedes practicar Judo en nuestros diferentes centros, entre ellos **desde hace más de 10 años** se encuentra el **Excmo. Ayuntamiento de Castellanos de Moriscos**.

A través de su programa de actividades deportivas podrás practicar Judo con nosotros. Consulta los horarios para cada etapa directamente en el Ayuntamiento de Castellanos de Moriscos.



## Método de enseñanza del Judo propio

Recorreremos los **barrios de Tokio** con unas paradas muy especiales: **las técnicas y fundamentos de Judo**.

Aportando a cada etapa los **objetivos y medios para disfrutar de nuestro deporte** y completar el recorrido que marca cada etapa

Contribuyendo a un **descubrimiento progresivo** con diferentes herramientas educativas propias que harán del aprendizaje un juego.

# ¿Qué necesitas para practicar Judo?

## El judogi

Es un traje blanco especial para practicar Judo. Puedes traer uno tuyo o adquirir el del Club a través del entrenador.

## Botella de agua

Es muy importante mantenerse hidratado durante el ejercicio.



## El cinturón

Comenzarás con el blanco e irás consiguiendo poco a poco grados más altos.

## La licencia federativa

Es un trámite anual que **te aporta la garantía de estar en un centro homologado**, con profesores titulados que **dan validez a los grados** que consigas. Además incluye un seguro médico.

# El Judo, un deporte basado en valores

## RESPECTO

Amistad  
Compañerismo

## EMPATÍA

Inteligencia emocional  
Desarrollo cognitivo

## CONFIANZA

Autocontrol  
Sinceridad

## PERSEVERANCIA

Desarrollo de capacidades  
y habilidades físicas

## SUPERACIÓN

Mejoras a nivel académico  
Gestión de la victoria y derrota

Bienvenidos al Club

**DORYOKU**

## Conoce a nuestro profesor de Judo



### Ricardo Martín Pérez

Coordinador Club Doryoku

Cinturón Negro 3º DAN de Judo  
Maestro - Entrenador Nacional  
(Nº 1 de su promoción)



10 años de experiencia impartiendo  
clases de Judo.

Monitor de Defensa Personal

Miembro asamblea de la Federación  
Castellano- Leonesa de Judo.

# Mucho más que Judo



## Campus de Verano

Más de 15 años organizando campus de verano para niños de más de 6 años



## Fiestas tradicionales japonesas

Adaptamos fiestas tradicionales japonesas en juegos y convivencias



## Concentraciones urbanas

La experiencia de pasar una noche durmiendo en el tatami con sus amigos es increíble.



## Campeonatos y exhibiciones

Desde los 4 años, todos nuestros alumnos participan en eventos adaptados.



Os esperamos en **vuestra primera clase de Judo**. Recuerda que acabas de **comenzar el viaje más emocionante de vuestra vida** y lo más bonito de todo es que no termina nunca.

Realiza tus inscripciones a través de la Biblioteca de Castellanos de Moriscos