

# GAZZETTA DI MANTOVA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1664

Sabato 18 settembre 2010  
Anno 346, n. 256  
Euro 1,00\*

DIREZIONE, REDAZIONE: PIAZZA CESARE MOZZARELLI N. 7, 46100 MANTOVA, TEL. 0376/3031, FAX 0376/303.263

Poste Italiane Sped. in A.P.-D.L. 353/2003 conv. L. 46/2004 art. 1, c. 1, DCB Mantova

[www.gazzettadimantova.it](http://www.gazzettadimantova.it)



*Continua l'impegno dell'ASD Judofujiyama.it*

## Corso di Judo a San Giorgio



**R**iprende a San Giorgio il corso della disciplina olimpica del Judo!

Le lezioni riprenderanno dal 21 settembre presso il centro Agorà Sport&Benessere in Via della Libertà 18, inizialmente il martedì e il venerdì dalle ore 17.45 alle 18.45 per i bambini/ragazzi e dalle 20.00 alle 21.00 per gli adulti. Per far conoscere meglio questo sport l'ASD Judo Fujiyama terrà le prime lezioni gratuitamente. Per i più piccoli l'attività viene proposta attraverso giochi propedeutici

e attività psicomotorie, allenando nei bambini il controllo degli schemi motori di base (correre, strisciare, arrampicarsi, saltare, rotolare...) per arrivare poi a quelli complessi.

Una parte importante del programma didattico è incentrato sull'apprendimento dell'equilibrio e del modo giusto di cadere senza farsi male.

Vengono sviluppati inoltre carattere, fiducia in se stessi, capacità di concentrazione, determinazione, rispetto dell'avversario e delle regole;

questi valori sono riconosciuti da pediatri e psicologi infantili come un eccezionale metodo di formazione del carattere, adatto a contrastare fenomeni di bullismo e disagio giovanile.

Per gli adulti gli obiettivi sono: mantenere il proprio fisico in forma (esercizi preparatori di stretching e pilates) ed imparare a difendersi. Per tutti coloro che volessero provare questo sport ricordiamo che per la pratica inizialmente è sufficiente un abbigliamento comodo e la voglia di mettersi in gioco in una nuova disciplina.

Ringraziamo per la collaborazione l'amministrazione comunale di San Giorgio di Mantova, in particolare il Sindaco Dott. Damiano Vicovaro e l'Assessore allo sport Cristian Stafetta, che hanno reso possibile la programmazione dei corsi presso il centro Agorà Sport&Benessere in Via della Libertà 18 a Mottella. Per richiedere informazioni: inviare un sms o telefonare al 3496502997 Info e-mail: [judo@judofujiyama.it](mailto:judo@judofujiyama.it)