



# Judô

O judô é uma arte marcial suave que usa o corpo como uma alavanca para derrubar e imobilizar o adversário, utilizando a força do outro em benefício próprio. Um dos objetivos desta luta é o Seiryoku Zen' Yo, que é fazer o mínimo esforço para a máxima eficiência.

Nesta arte japonesa não é permitido empurrar, chutar nem dar socos. O judoca derruba adversário segurando-o pelo quimono. Um dos grandes benefícios do judô, em que o praticante cai bastante, é aprender a ir ao chão sem se machucar. Aliás, o judô ensina primeiro a cair e depois a derrubar o adversário.

Não existe uma idade limite para se iniciar no judô, mas quanto antes melhor, pois, o aprendizado é para toda a vida. O caminho a percorrer é longo.

## **Benefícios na prática do Judô**

- Desenvolve o corpo;
- Desenvolve a agilidade, equilíbrio, velocidade, coordenação e flexibilidade;
- Desenvolve a disciplina;
- Desenvolve a capacidade de analisar a realidade que o cerca;
- Desenvolve os valores como honestidade, humildade, solidariedade e respeito;
- Fortalece a parte espiritual no sentido de superação.
- Equilíbrio mental;
- Desenvolvimento motor;
- Diminuição do estresse;
- Melhora a socialização;
- Desenvolve o raciocínio, autoconfiança e condicionamento físico.

## **Princípios**

- Seiryoku Zen' Yo: Máxima eficiência com o mínimo de esforço.
- Jita Kyoei: Prosperidade e Benefícios Mútuos
- Ju: Suvidade

Professor Josué Gomes Bragança Júnior (Zuzu) Faixa preta de judô a mais de 20 Anos, Faixa preta 4 Dan, Campeão Brasileiro 1999/ Campeão Brasileiro Masters 2011,2014,2017 / Vice Campeão Paulista Sênior 2012,2013,2014,2015 e 2016; Campeão Mundial Master 2018.

**Mais informações na secretaria da escola ou pelo telefone 11 2672.2000**