

Hi ha un judo per a cada edat.

El judo és un esport olímpic que pot ser practicat per tothom i que s'adapta amb facilitat a les diferents edats dels practicants.

Els nens i nenes han d'anar preparant físicament el seu cos i alhora han d'aprendre a conèixer totes les seves possibilitats de moviment.

L'educació psicomotriu és l'inici del judo per l'edat dels més menuts (de 4 a 8 anys). El control de la lateralitat, el domini de l'equilibri, realitzar salts i gestos amb soltura i rapidesa, etc., es van aconseguir a través d'exercicis en forma de jocs.

De mica en mica el nen va dominant el seu cos, va guanyant confiança en les seves possibilitats i això li permet estar en les millors condicions per començar a "jugar" al judo. I aleshores començarà a aprendre tècniques i habilitats senzilles, apropiades a la seva edat.

Respecte i col.laboració.

Alhora, l'esport del judo porta una filosofia de respecte als companys i de treball en comú que el distingeix com un esport socialment molt educatiu.

A la pràctica del judo és indispensable la col.laboració entre els judoques, i el club de judo és el gresol d'amistats que perduren molts anys.

És important de dir als pares que en el judo no es lluita "de qualsevol manera" ni tampoc no ens enfrontem a "un enemic". Al contrari, els judoques són com jugadors d'escacs que amb llur estudi treball i estratègia, proven de superar esportivament el seu oponent.

En el judo hi ha tensió i esforç físic, però mai no hi ha violència.

Els professors dels Clubs i Centres esportius que formem la Federació Catalana de Judo convidem als nois i noies de Catalunya a que coneguin i gaudeixin de l'esport del judo en qualsevol dels clubs de la seva localitat.