



## ACTIVIDAD JUDO

Por fin parece que hemos vuelto a la normalidad y ya podemos practicar Judo con contacto así que este año intentaremos hacer dos grupos.

JUDO-PSICO: Para niños de 4 hasta 7-8 años en las cuales trabajaremos las capacidades psicomotrices con ejercicios de judo como las caídas, volteretas, movilidad en suelo etc. además de cualidades físicas de base Flexibilidad, velocidad etc. Así como el NE-WAZA (judo suelo)

JUDO-TRAINING: De +8 años en las que además de trabajar el JUDO-PSICO haremos más hincapié en el entrenamiento físico de judo, así como la parte: técnica, combinaciones, barridos etc.

Los niños trabajaran en grupos burbuja, es decir los de primero con primero, segundo con segundo etc. Y lo harán en colchonetas separadas en grupos de 2 o 3 colchonetas dependiendo del número de niños.

En lo referente al contacto Educación dice que evitemos el contacto, con lo cual los calentamientos serán individuales y el trabajo por pareja será de 1 minuto cada uno y con mascarilla.

¿Porque lo haremos así? porque Sanidad considera contacto directo estar más de 15 minutos con la misma pareja y sin mascarilla.