JUDO CLUB RIVAS

柔道

柔道

JUDO CLUB RIVAS

Ana Roldán

- Cinturón negro 5º Dan
- Bronce Cto. Europa Máster 2019, 2018, 2016
- Campeona de España universitario
- Campeona de España por clubs
- Campeona de España Máster
- Campeona de Europa Máster por equipos
- Campeona de la Copa de Europa de Lille
- Licenciada en farmacia

Paco Lorenzo

- Director del Judo Club Rivas
- Cinturón 8º Dan blanco-rojo
- Maestro-entrenador nacional
- 19 veces campeón de España
- Bicampeón de Europa Máster
- Bronce Campeonato Mundo Máster
- 4º en los JJOO de Barcelona ´92
- Entrenador del CAR de Madrid (1998-2002)

柔道 ACTIVIDADES

Durante el curso se desarrollan las siguientes actividades:

- Cuatro jornadas de los Juegos Escolares
- Festivales de Judo
- Entrenamientos conjuntos
- Jornada día del padre
- Jornada en familia
- Jornada día de la madre
- Campeonato Técnica de Oro/12 horas de judo

柔道 BENEFICIOS DEL JUDO

- Perder el miedo al contacto físico
- Conocer su propio cuerpo y aumentar sus cualidades físicas
- Expresarse a través del propio cuerpo
- Ganar confianza en sí mismo
- Reducir la ansiedad a través del entrenamiento
- Aumentar la concentración
- Estimular la creatividad
- Adaptarse a las reglas
- Mejorar la tolerancia o la frustración
- Mejorar la autoestima
- Reconocer el esfuerzo como un valor
- Incrementar el autocontrol

柔道

VALORES DEL JUDO