



BODY PARK JUDO CUS BERGAMO



Allenamento Giovanile

ALLENAMENTO E RANDORI IN AMICIZIA

Per bambini e ragazzi della scuola media ed elementare

Domenica 23 febbraio 2020 h 9.00 – 11.40

PalaLovato (via Roma-via Libertà, Gorle – Bg)

MANIFESTAZIONE GRATUITA, APERTA AI NATI TRA IL 2006 E IL 2012

A fine allenamento succo di frutta ritemprante!

- **9.00-10.30: allenamento esordienti A-B 2006-2008**
Conduce Paolo Cuminetti - insegnante Body Park
- **10.40-11.40: allenamento fanciulli-ragazzi 2009-2012**
Conduce Lorenzo Brasi - insegnante Body Park

Durante gli allenamenti dei giovani judoisti saranno proposti due incontri riservati ai genitori presenti.

- Dalle 9.00 alle 9.50 con i genitori dei ragazzi più grandi.
- Dalle 10.40 alle 11.30 con i genitori dei ragazzi più giovani.

Dopo aver approfondito negli scorsi anni i temi dello sviluppo della collaborazione, del coraggio, della gestione dei conflitti, del bullismo, dell'approccio all'agonismo, il tema di quest'anno sarà:

Crescere bene con il judo e lo sport, lo sviluppo delle abilità di vita (Life Skills) sul tatami e oltre.

Con un affondo sulla gestione dell'ansia.

Gli incontri si svolgeranno su un tatami apposito, con i genitori in tuta, senza scarpe. Non verranno realizzate attività motorie per ragioni assicurative, ma i partecipanti saranno coinvolti con proposte dinamiche ed interattive. *Insomma, non ci annoieremo.*

Condurrà gli incontri Emilio Maino, maestro di Judo, C.N. 6° dan, educatore professionale e formatore, coadiuvato da Federica Porfirio, insegnante di Judo, scienze motorie.

