

Il **Judo** è un'arte marziale giapponese, nonché metodo di difesa personale e sport di combattimento presente alle Olimpiadi sin da Tokyo 1964. La parola judo significa "via della cedevolezza", "via della flessibilità", e rispecchia a pieno i principi cardine che fondano questa disciplina: saper anticipare e sfruttare la forza del compagno per ottenere il massimo controllo. Non sono quindi previsti colpi quali calci o pugni, ma solo tecniche di contatto con lo scopo di portare a terra l'avversario e controllarlo nel modo più efficace possibile.

**L'UNESCO** ha dichiarato lo sport del **JUDO la migliore formazione iniziale per bambini e ragazzi** dai 4 ai 21 anni e si adatta a tutte le età come pratica regolare per mantenere in buona salute corpo e mente.

Inoltre è considerato dal **CIO** (Comitato Olimpico Internazionale) **uno degli sport più completi** e che promuove i valori di amicizia, partecipazione, rispetto e sforzo per migliorare

Dal punto di vista educativo e pedagogico dunque, il Judo pone come obiettivo principale del suo percorso la formazione fisica ma soprattutto psichica del bambino, fornendo i mezzi e le attitudini necessarie ad affrontare le difficoltà non solo sul tatami, ma anche al di fuori della palestra nel contesto quotidiano. La prima abilità fondamentale che viene insegnata è infatti la caduta, in tutte le direzioni possibili del movimento: questo conferisce non solo la base necessaria allo sviluppo futuro della disciplina stessa, ma aiuta i bambini a prendere confidenza con l'ambiente circostante e superare la paura primordiale e naturale del vuoto.

L'attività del Judo si propone inoltre come vero e proprio metodo di socializzazione tra i soggetti: difatti la maggior parte degli esercizi e attività prevede l'interazione diretta con un compagno, il che porta a doversi fidare e collaborare col partner di allenamento per ottenere il risultato richiesto. La collaborazione e il rispetto del compagno sono quindi la filosofia di fondo che caratterizza tutta la disciplina degli sport da combattimento e delle arti marziali: senza un compagno di allenamento di cui fidarsi e col quale esercitarsi e mettersi alla prova, non è possibile divertirsi e migliorare.

Il Judo Club Sakura è presente a Forlì da diversi anni con corsi che accolgono bambini, ragazzi e adulti, sia a livello amatoriale che agonistico. Presentare questo sport nelle scuole, invitando i bambini a conoscere questa disciplina che può sembrare, soprattutto agli occhi degli adulti, pericolosa e controindicata, sarà utile a divulgare con più chiarezza un'attività estremamente sicura e dai molteplici risvolti educativi. Il contatto fisico e la lotta sono infatti i giochi più naturali e formativi che i bambini possano fare: dare loro spunti e indicazioni su come farla in sicurezza e divertendosi potrà sicuramente aiutarli a scegliere meglio il "gioco-sport" che più gli piace.