

Judo Frascati, allenamento congiunto tra genitori e figli

Un'idea che è ormai divenuta tradizione e che l'Asd Judo Frascati e il presidente e maestro Nicola Moraci continuano a proporre per i riflessi che porta con sé. Domenica scorsa presso la palestra comunale è andato in scena un allenamento congiunto tra i giovani tesserati del club tuscolano e i loro genitori: dalle 10 alle 11 sono stati protagonisti i bambini del turno dell'attività neuromotoria di base (4-5 anni), mentre dalle 11 alle 12 è stata la volta dei ragazzi del primo turno (6-7 anni) coi loro genitori, a cui si sono aggiunti i soli tesserati delle classi Fanciulli e Ragazzi (secondo turno) e gli agonisti delle classi Esordienti A e B (parte del terzo turno). Assieme a Nicola Moraci erano presenti il collaboratore tecnico Lorenzo Ranalli e le figlie collaboratrici Maria Laura e Piera Moraci. Maria Laura si è dedicata principalmente a testimoniare il grande evento con foto e video disponibili sulla pagina facebook dell'associazione sportiva, mentre Piera racconta a grandi linee quanto accaduto. «Nella prima ora i piccoli atleti e i loro genitori hanno sostenuto un allenamento in cui insieme hanno ripercorso tutti i movimenti dell'età evolutiva ovvero strisciare, il gattonare, la corsa, il salto, quindi tutte le andature in piedi e a terra ed infine i rotolamenti e l'esecuzione di capovolte e cadute. Tanti sono stati i momenti di grande divertimento e gioco. Dalle 11 alle 12 l'allenamento ha proposto un riscaldamento completo di tutto il corpo e a seguire cadute, capovolte, proiezioni e tecniche di judo, lotta in piedi e a terra con immobilizzazioni e momenti di coraggio e tenacia con la salita della fune. A cavallo tra i due turni non poteva mancare la foto di gruppo con tutti i piccoli atleti e i loro genitori, inoltre con un'estrazione gratuita sono stati regalati sette nuovi zainetti-borsa dell'Asd Judo Frascati. Infine a tutti i giovani partecipanti è stato consegnato un libricino di giochi relativo al film "Lego Ninjago" che in questo momento è al centro di un concorso a premi organizzato dalla Warner Bros in collaborazione con la Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali (Fijlkam). È stata una mattina come sempre molto divertente e in cui l'obiettivo era proprio quello di far comprendere in prima persona ai genitori l'impegno fisico e mentale e la disciplina richiesta dall'arte marziale del judo e tutte le capacità ed i valori che si mettono in pratica vale a dire l'autocontrollo, l'autostima, la coordinazione, l'equilibrio, il coraggio, la tenacia, l'amicizia, la lealtà e la capacità di cadere e rialzarsi più forti di prima» conclude Piera Moraci.

[Read More](#)