

www.fijklkam.it

GLOSSARIO

Parla come la FIJLKAM!

KATA: tecniche e tattiche di combattimento

DOJO: luogo dove si praticano Judo e Karate

LOTTA STILE LIBERO: praticata anche dalle donne, consente l'utilizzo di braccia e gambe

LOTTA GRECO-ROMANA: le prese sono limitate all'utilizzo del busto e delle braccia

KARATE-GI: kimono per chi pratica Karate

JUDO-GI: kimono per chi pratica Judo

OBI: cintura del kimono, di colore diverso a seconda dei gradi

TATAMI: materassina in cui si praticano Judo e Karate

COSTUMINO: divisa aderente fino sopra al ginocchio per chi pratica Lotta

La pratica pre-sportiva delle discipline FIJLKAM, attraverso le attività svolte dagli Insegnanti Tecnici delle Società Sportive Affiliate, rappresenta:

- un percorso di benessere psico-fisico da assumere quale costume culturale permanente;
- un mezzo per lo sviluppo dell'intelligenza motoria e delle funzioni cognitive;
- un'opportunità divertente di espressione e socializzazione, nonché di confronto;
- un momento di partecipazione attenta, motivata ed impegnata nel pieno rispetto delle regole.

Il numero dei praticanti delle Arti Marziali è in continua crescita tra i più giovani!

Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali
Via dei Sandolini, 79
00122 Ostia Lido (RM)



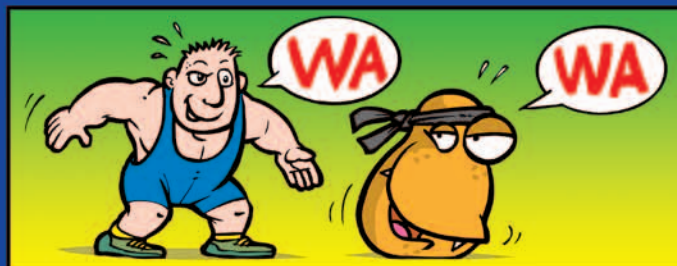
Fijklkam & Wacko's insieme per lo sport



presenta



W KOME WACKOS



perfidamente buono



FIJLKAM e WACKO'S:
Sport e divertimento a Scuola!



LA FIJLKAM

La Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali è una delle più antiche Federazioni Sportive riconosciute dal CONI. Nata nel 1902 come Federazione Atletica Italiana, vanta oggi circa 130.000 tesserati e più di 2.700 palestre affiliate in tutta Italia.

Le discipline FIJLKAM sono praticate da maschi e femmine di tutte le età e sono in grande espansione tra i più giovani.

Vengono sviluppate qualità come la destrezza, l'equilibrio, la forza e la tecnica, insieme a valori come il rispetto, la sicurezza e l'educazione.

Le discipline FIJLKAM

L'approccio alla pratica del Judo, della Lotta e del Karate è prima di tutto un gioco di movimento e di situazione ed aiuta a conoscere e

sfruttare meglio le proprie potenzialità fisiche e mentali, anche attraverso il divertimento. Le discipline FIJLKAM sono rivolte non solo al miglioramento della prestazione fisica e di combattimento, ma soprattutto, volte alla formazione di un individuo più disponibile e adattabile alle diverse circostanze nelle quali si imbatte.

FIJLKAM E WACKO'S: SPORT E DIVERTIMENTO A SCUOLA

Il Progetto, realizzato in collaborazione con la San Carlo, per l'anno scolastico 2007/2008, sarà basato sulle attività già proficuamente avviate dalle Società Sportive FIJLKAM con le scuole e Wacko's sarà la mascotte dell'iniziativa, contribuendo a comunicare ai ragazzi il messaggio di promozione dello sport nel modo divertente e accattivante che gli è proprio. La FIJLKAM ed il proprio Partner mettono a disposizione delle Società Sportive degli opportuni strumenti promozionali che possono aiutare le stesse nelle attività intraprese presso gli Istituti Scolastici, divulgando un'offerta completa basata sull'insegnamento, la pratica motoria ed il divertimento.

Il **JUDO**: termine giapponese derivato dall'insieme ju=cederevolezza e do= dottrina, identifica un'attività fondata sui principi dell'equilibrio e della non resistenza all'avversario. È una valida arte di combattimento, ma anche una forma educativa del corpo e dello spirito, che esalta la capacità di dominare le circostanze senza opporvisi, arrivando a sconfiggere un avversario sfruttando la sua stessa forza.

La **LOTTA**: presente da sempre nel programma dei Giochi Olimpici, sia dell'età classica che di quelli moderni, fonda le sue radici nella storia dell'Uomo, in quanto attività naturale ed istintiva; riveste una connotazione ludica e sportiva come mezzo di confronto, rappresentando un'attività completa e divertente.

Il **KARATE**: nato come arte di combattimento in Giappone, comprende due specialità: Kumite (combattimento) e Kata (forme). È uno degli sport più completi in assoluto, poiché coinvolge tutte le articolazioni e i muscoli del corpo; adatto per tutte le fasce d'età di entrambi i sessi.

Anno scolastico
2007-2008
150 Istituti Scolastici
20.000 alunni

Federazione e Scuola

Lo sport, soprattutto nei più giovani, rappresenta un luogo d'incontro all'interno del quale il contatto con gli altri funge da stimolo ai processi d'integrazione sociale che possono dare libero sfogo alla propria espressività.



I Valori
Fijlkam:
gioco, educazione,
rispetto,
passione...

...sicurezza,
impegno,
equilibrio, azione,
tecnica,
armonia...

...divertimento,
amicizia,
condivisione,
aggregazione