



## Entrenamiento Federativo Infantil y Cadete de Judo

El pasado sábado día 19 de noviembre de 12 a 14 horas, se celebró en el Centro de Tecnificación de Judo de la Comunidad de Madrid, con sede en la localidad madrileña de Villaviciosa de Odón, un Entrenamiento Federativo organizado por la Federación Madrileña de Judo para aquellos jóvenes judokas de categoría infantil y cadete, nacidos entre los años 2000 y 2004.

A esta actividad fue invitado el Colegio Santa María La Blanca, acudiendo en su representación tres alumnos de nuestro colegio, **Carlos Benito Charro** (categoría cadete) y **Mariam Pérez Lafont** y **Alejandro Jimeno Sánchez** (categoría infantil) que participaron llenos de ilusión en esta cita federativa.



Al entrenamiento acudieron más de un centenar de judocas de varios colegios y centros deportivos de la comunidad de Madrid, siendo dirigido en esta ocasión por



los seleccionadores de los equipos autonómicos infantil y cadete de la Comunidad de Madrid.

La dinámica desarrollada fue de unos primeros quince minutos iniciales de calentamiento general, en donde se puso en práctica diversos ejercicios de puesta a punto muscular, para a continuación desarrollar diversos ejercicios de trabajo específico de judo. Para finalizar se realizaron varios *randoris* o simulaciones de combate tanto en pie como en suelo con varios cambios de pareja.

Este sistema de entrenamiento permite que los alumnos puedan trabajar con otros niños de su edad, poner en práctica sus conocimientos e intercambiar su buen hacer con compañeros de diferente nivel con los que habitualmente nos están acostumbrados a entrenar. Además, al celebrarse en un recinto polideportivo todos los padres y familiares que acompañaron a los judocas pudieron presenciar el aprendizaje y la evolución que sus hijos han ido desarrollando en estas primeras semanas del curso.

### Galería de imágenes:



