

ENLACE INSTITUCIONAL

MARTIN IGNACIO SANTACRUZ
GÁMEZ

judo@ipn.mx

msantacruzgz@ipn.mx

UBICACIÓN

A un costado de las oficinas de
la alberca en Zacatenco
5557296000 ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

DOJO ZACATENCO

Lunes, miércoles y viernes
10-13:30 h y 18-20 h

Martes y jueves
18-20 h

Sábado y domingo
9-12 h

REQUISITOS

Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?
El judo es un arte marcial y deporte de combate de origen japonés, fundado por Jigoro Kano en 1882. La palabra "judo" significa "camino de la suavidad" o "camino de la flexibilidad", y se basa en la idea de usar la fuerza del oponente en su contra en lugar de oponerse a ella directamente. El judo combina técnicas de proyección, estrangulación y control en el suelo para someter al adversario. A diferencia de otros artes marciales, en judo no se permite golpear (con puños o patadas); el énfasis está en derribar al oponente y en técnicas de inmovilización.
- ¿Para qué sirve?
El judo sirve para múltiples propósitos que van desde la defensa personal hasta el desarrollo físico y mental. Aquí algunos de sus principales usos:
Defensa Personal
Deporte Competitivo
Desarrollo Físico
Disciplina Mental y Emocional
Cultura y Filosofía
- Beneficios:
Fuerza y Resistencia
Coordinación y Equilibrio
Condición Física General
Autocontrol y Disciplina
Aumento de la Confianza
Reducción del Estrés
Respeto y Ética
Trabajo en Equipo
Comunidad y Amistades
Esfuerzo y Superación Personal
Humildad y Resiliencia