

# MUJER Y JUDO

Cáceres, 9 de octubre de 2011



NOSOTRAS TAMBIÉN HACEMOS JUDO  
COMISIÓN MUJER Y JUDO

MUJER Y JUDO

Durante 2 horas y media 53 chicas de todas las edades, compartieron sonrisas y deporte encima de un tatami, haciendo JUDO.

## INVITADA ESPECIAL: ESTHER SAN MIGUEL

**E**sther San Miguel fue la encargada de llevar la dinámica del grupo al completo, donde se reunieron 25 chicas que ya practicaban Judo y 28 chicas que conocían este deporte solo de oídas.



Comenzamos con una presentación de la invitada especial, 5° en los JJOO de Beijing, 3° del Mundo y 2 veces Campeona de Europa. Un curriculum muy breve para el ENORME CURRICULUM PERSONAL que posee.

Tanto es así que desde el primer momento de la jornada, no dejo de expresar lo agradecida que se mostraba con la invitación y lo orgullosa de poder compartir con todas las chicas esta actividad.

Organizan



Comisión Mujer y Judo  
RFEJyDA



Federación Extremeña  
de Judo y DA

Colaboran



# “El Judo me ha enseñado a levantarme con más fuerza, dentro y fuera del tatami” Esther San Miguel

**S**e llevaron a cabo diferentes ejercicios de calentamiento, donde las chicas que hacen judo se mezclaron con las que no hacen Judo, desarrollándose una dinámica muy atractiva. Sólo se escuchaban carcajadas de risa..

**Algunos juegos de lucha** Esther a continuación explicó algunos juegos de iniciación a la lucha, donde se continuó por parejas, donde las judokas compartían con las no judokas. Y para finalizar la sesión, nuestra invitada especial, explico algunas de sus técnicas especiales a todas las asistentes.



Foto final de grupo, IV Encuentro Nacional Mujer y Judo 2011



**VALENTIA**  
esfuerzo

**Valentía, esfuerzo, felicidad, honor, constancia, amigos, superación...**



**AMIGOS**

**constancia**

Al finalizar el encuentro, se completó una pizarra, donde Esther San Miguel señaló con una palabra lo que para ella es el JUDO: valentía. Seguido de ello, fueron las chicas las que fueron escribiendo una palabra personal, sobre lo que les supone el Judo en sus vidas. Además de entregar una camiseta y una bolsita para las asistentes, detalle de la Dirección General de Deportes del Gobierno de Extremadura.

