





CONTRATO DE JUDO

Este contrato se establece entre las siguientes partes:

De un lado: **El JUDO y su práctica.**


Del otro: _____

Ambas partes se comprometen a cumplir fielmente las siguientes cláusulas:

1. Obtener y mostrar respeto hacia mí mismo y hacia los demás.
2. Entender el respeto mutuo como una ayuda para mi formación y aprendizaje.
3. Progresar en mi colaboración y apoyo con mis compañeros/as.
4. Superar mis errores y mis frustraciones con éxito y con la ayuda de mis compañeros/as.
5. Estimular mi atención y concentración mental para mi progreso.
6. Entender la relación compañero-adversario como estímulo sano de competencia y ayuda mutua.
7. Practicar el esfuerzo y la disciplina para aumentar mis cualidades físicas.
8. Aceptar los valores del éxito y la derrota con sinceridad y modestia.
9. Practicar y transmitir los valores propios del JUDO:
Honor, sinceridad, modestia y coraje. 
10. Obtener, al menos, el cinturón negro 1º Dan. 

Para que así conste:

Firmado: **El Judo**

Firmado: _____ 



柔道