



INSTITUTO  
CNPJ 66.995.440/0002-15

# KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petrágria, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327  
e-mail: [kiaikanfranca@gmail.com](mailto:kiaikanfranca@gmail.com) | site: [kiaikanfranca.com](http://kiaikanfranca.com)

**FONE: (16) 3409-4448**

柔道

## RELATÓRIO DE ATIVIDADES MAIO DE 2023

**TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ** | **FAIXA ETÁRIA: 06 A 12 ANOS**  
**LOCAL:** CENTRO COMUNITARIO JD. SANTA MARIA - RUA SANTA IZABEL, Nº 2521  
**PROFESSOR:** CARLOS ALBERTO ZACARIAS DE OLIVEIRA

### DESCRIPTIVO DA AULA

No mês de maio, demos continuidade à prática dos Ukemi-Waza, trabalhando assim com intensidade as 04 principais técnicas de amortecimentos do Gokyu, técnicas estas usadas para quedas de frente, costas e lados, chamadas no Japão de MAE-Ukemi, Ushiro-Ukemi, Yoko-Ukemi e Zempô-Kaiten-Ukemi.

Ainda seguindo as atividades judoística, intensificaram à prática dos golpes principais do judô, golpes básicos que permitem contato com o Nage Waza, golpes como Osoto Gari, Uchi Gari e Ippon Seoi Nage e as projeções das quedas de forma demasiada. As aulas também tiveram o foco no Randori (técnica de treinos, realizadas de forma livre).

No mês de maio realizamos um treino especial com todas as mães para comemorar o “Dia das Mães” e integrar a família de forma direta ao projeto, promovendo um tempo especial entre responsáveis e seus filhos.

**Metas atingidas:** Aprendizagem dos movimentos básicos, socialização do grupo e participação da equipe no meio competitivo.



INSTITUTO  
CNPJ 66.995.440/0002-15

# KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petrágria, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327  
e-mail: [kiaikanfranca@gmail.com](mailto:kiaikanfranca@gmail.com) | site: [kiaikanfranca.com](http://kiaikanfranca.com)

**FONE: (16) 3409-4448**

柔道

## FOTOS





INSTITUTO  
CNPJ 66.995.440/0002-15

# KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ  
R. Cavaleiro Petrágliã, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327

柔道

