



Associação
cnpj 66995.440/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MARÇO DE 2018

Equipe: Treinamento

Idade: sub 11, 13, 15, 18 e acima

Local: SEDE KIAI KAN – Rua Padre Conrado – Vila Santos Dumont

Segunda e quarta feira: 14:30-17:30

Segunda e quarta feira: 19:00-20:00 / 20:00-22:00

Sexta feira: 14:30-17:00

Professor: Luzia Lourenço e Carlos Alberto

(FÍSICO)

Terça e quinta feira: 13:30 as 14:30 Professor: Everton (Poli-esportivo-Prefeitura)

Numero Participantes: 50 alunos

Descritivo da aula

Iniciamos o mês de março com aulas específicas para os atletas de alto rendimento, utilizando das técnicas, o aprimoramento e precisão dos golpes, os capacitando para a participação nos Campeonatos Paulista, Brasileiro, Jogos Regionais, Jogos Abertos do Interior dentre outros.

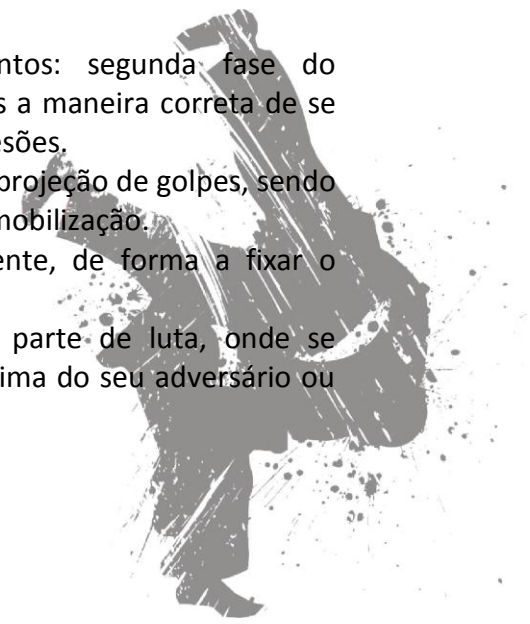
As aulas tiveram como características básicas de treino, aquecimento: a primeira fase do treinamento que consiste em técnicas de exercícios aeróbicos, preparando a musculatura para o exercício propriamente dito de forma a evitar lesões e mantendo-os condicionados.

Técnicas de quedas, imobilização, projeção e rolamentos: segunda fase do treinamento, onde o objetivo principal lembrar aos alunos a maneira correta de se projetarem ao solo, de forma a evitar ao máximo o risco de lesões.

Parte Técnica do treinamento: Consistem principalmente na projeção de golpes, sendo eles, golpes de pernas, golpes de quadril, golpes de braço e imobilização.

E a parte Prática: Aplicação dos movimentos, repetidamente, de forma a fixar o aprendizado dos golpes.

Técnicas de aplicação de Handori, caracterizado como a parte de luta, onde se empregam todo aprendizado, com o objetivo de pontuar acima do seu adversário ou parceiro de treino.





Associação
cnpj 66995.440/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta
Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道

O foco deste mês foi o preparo para a participação do Campeonato Paulista – Fase Regional que será realizado em Matão.

Metas atingidas:

Condicionamento físico e técnico satisfatório, provando-os aptos a participações de campeonatos federados já determinados nos calendários.

Devido à data de início do projeto os retornos dos alunos estão sendo gradativos, portanto o projeto segue este primeiro mês sem sua capacidade máxima.

Conclusões:

Conforme Termo de Colaboração contrato nº 0009/2018, processo nº 015513/2018, as metas estão sendo atingidas tanto ao quantitativo quanto no qualificativo.

Fotos





Associação
cnpj 66995.440/0002-15

Kiai-Kan de Judô
inscrição isenta

Filiada a Federação Paulista de Judô

Rua Padre Conrado, 605 - Vila Santos Dumont
CEP 14.405-275 - Franca | SP

e-mail: associacaokiaikandejudo@hotmail.com - site: www.kiaikan.com.br

Fone : (16) 3722-5414

柔道

