



Associação
cnpj 66995.110/0002-15

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 TÉCNICO – JARDIM CITY PETROPOLIS SETEMBRO 2019

Equipe: Formação

Idade: 07 A 15 Anos

Local: Núcleo do Jardim City Petrópolis – EMEB CAIC

Dias: Terças e Quintas Feiras

Horário: 09H00 às 10H00 | 10H00 às 11H00 | 13H00 às 14H00 | 14H00 às 15H00.

Professor: Pedro Henrique Inocência dos Santos

Número Participantes: Aproximadamente 80 alunos

Descritivo da aula

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 relembrar 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.

Conclusões:

Conforme Termo de Colaboração contrato nº 0017/19, processo nº 2019017705/19, chamamento nº 0002/19, as metas estão sendo atingidas tanto ao quantitativo quanto no qualificativo.

Fotos

