



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 JULHO DE 2023

**TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ** | **FAIXA ETÁRIA: 06 A +18 ANOS**  
**LOCAL: CENTRO COMUNITARIO JD. AEROPORTO II - RUA ANTONIO TORRALBO REINA, 7**  
**PROFESSOR: CARLOS ALBERTO ZACARIAS DE OLIVEIRA**

### DESCRIPTIVO DA AULA

Neste mês, demos continuidade das atividades da modalidade, tendo como início um aquecimento e alongamento que consiste em técnicas de exercícios aeróbicos, preparando a musculatura para o exercício propriamente dito de forma a evitar lesões;

Após realizada toda a parte de aquecimento e alongamento, iniciamos os novos judocas as quedas e amortecimentos, familiarizando os alunos com as projeções e o solo, como método para evitar possíveis e futuras lesões quando prontos para aprender os golpes básicos de judô.

Na metodologia de ensino, é ensinado demasiadamente 04 principais técnicas de amortecimentos do grupo denominado Ukemi Waza do Gokyu, técnicas estas usadas para quedas de frente, costas e lados, denominadas de MAE-Ukemi, Ushiro-Ukemi, Yoko-Ukemi e Zempô-Kaiten-Ukemi.

Neste mês, os judocas estiveram na cidade de Guaíra participando do 18º Torneio Takeshi Uemura de Judô, que somou quase 1200 atletas da região. Para nossos alunos, tendo sua primeira experiência num campeonato, ainda que seja amistoso, trouxe muitos benefícios, como disputar mais de 02 handoris no mesmo evento, conhecer novos lugares, e destacar nos tatames.

Os judocas tiveram também um momento de integração com a equipe bolsista de Franca do alto rendimento, onde nossos alunos ao observar os mesmos puderam planejar e almejar fazer a transição da base para o alto rendimento.

Para este núcleo não foi dado recesso de aulas.



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

e-mail: [kiaikanfranca@gmail.com](mailto:kiaikanfranca@gmail.com) | site: [kiaikanfranca.com](http://kiaikanfranca.com)

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

柔道

**Metas atingidas:** Aprendizagem dos movimentos básicos e socialização do grupo.

## 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  
e-mail: [kiakanfranca@gmail.com](mailto:kiakanfranca@gmail.com) | site: [kiakanfranca.com](http://kiakanfranca.com)

柔道





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



INSTITUTO  
CNPJ 66.995.440/0002-15

# KIAI-KAN

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petráglio, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327

柔道





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

