



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 | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

RELATÓRIO DE ATIVIDADES MARÇO 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 março, demos continuidade ao retorno da memória 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 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).

Neste mês, estivemos preparando a equipe para participar do Festival Escolar, que será realizado pela Federação Paulista de Judô, por meio da 12ª Mogiana, o objetivo é despertar e fomentar o interesse em competir, e usando o Shiaiço como ferramenta metodológica e interagindo de forma direta no que tange ao contato com uma competição esportiva da modalidade.

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



INSTITUTO
CNPJ 66.995.440/0002-15

KIAI-KAN

柔道

FILIADA A FEDERAÇÃO PAULISTA DE JUDÔ

R. Cavaleiro Petráglio, 89, Santos Dumont, Franca - SP, 14405-327
e-mail: kiaikanfranca@gmail.com | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

FOTOS

