



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 DEZEMBRO DE 2022

**TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ** | **FAIXA ETÁRIA: 06 A 12 ANOS**  
**LOCAL: EMEB CAIC VALERIANO - RUA OSÉ GIANESELA, 581 – CITY PETRÓPOLIS**  
**PROFESSOR: CARLOS ALBERTO ZACARIAS DE OLIVEIRA**

### DESCRIPTIVO DA AULA

No mês de dezembro, dando continuidade as atividades judoísticas, aulas tem como características primordiais o uso dos Ukemi-Waza (quedas e amortecimentos) como método para evitar possíveis e futuras lesões, seguimos com o desenvolvimento dos mesmos no judô.

Os ukemi-waza que foram trabalhados se baseiam em 04 principais técnicas de amortecimentos do grupo denominado Ukemi Waza 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.

Os alunos neste mês intensificaram à pratica 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 foque no Randori (técnica de treinos, realizadas de forma livre).

Ainda, neste mês tivemos o a realização do primeiro festival de judô de encerramento de 2022, contando com a participação de cerca de 200 judocas, que abrilhantaram o evento e interagindo de forma direta em seu primeiro contato com uma competição esportiva da modalidade.

Ademais, por dezembro ser atípico no que se tange a férias escolares e datas comemorativas, foi necessário uma paralização nas aulas, em virtude do baixo índice de presença nas aulas.

**Metas atingidas:** Aprendizagem dos movimentos básicos, socialização do grupo, realização e participação do festival de judô.



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

## FOTOS

