



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 JUNHO DE 2023

TURMA DE INICIAÇÃO ESPORTIVA DE JUDÔ | FAIXA ETÁRIA: 06 A 12 ANOS

LOCAL: CENTRO DE LUTAS FEAC – RUA: CEL. TAMARINDO, 2861 – VL FORMOSA

PROFESSORA: LUZIA LOURENÇO DE SOUZA OLIVEIRA

DESCRITIVO DA AULA

No mês de junho, as aulas seguiram as atividades na modalidade, tendo como primordial o 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, os judocas seguiram desenvolvendo as atividades com os Ukemi Waza (quedas e amortecimentos), para manter contato maior com as projeções e o solo, os ukemis também servem como método eficaz para evitar possíveis e futuras lesões.

Na metodologia de ensino, ao que se refere os Ukemi Waza, foi ensinado demasiadamente as principais técnicas de amortecimentos do grupo denominado: Ukemi Waza do Gokyu, técnicas estas usadas para quedas de frente, costas e lados, sendo trabalhadas de forma lúdica.

Ainda, seguimos com o Nage Waza (técnicas de projeção), onde foi treinado repetidamente os golpes básicos do judô como: O-soto-gari que consiste em um golpe simples, mas primordial na modalidade, sendo necessariamente executado da seguinte maneira: “Com a pegada clássica (gola com a mão direita, manga com a mão esquerda), o tori aplica migi-ukemi-kuzushi ao mesmo tempo que desloca seu pé esquerdo para o lado do pé direito do uke, quando o peso do uke estiver sobre sua perna direita, o tori deve empurrar a perna direita do uke com a parte posterior de sua própria perna direita”. Entre outros golpes, como por exemplo, o Koshi-Guruma.



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

Nesse mesmo mês, tivemos mais um atleta do projeto de formação indo para o rendimento esportivo, Guilherme, passa agora ser equipe de base sub-09 representando o Judô Francano.

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

FONE: (16) 3409-4448

柔道

