



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 FEVEREIRO 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 fevereiro, tivemos o recesso devido ao período festivo de Carnaval, o que deixou as turmas vazias, próximas a essas datas. Outro ponto positivo a ser citado, é que reabrimos inscrições para as turmas.

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



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

perna direita, o tori deve empurrar a perna direita do uke com a parte posterior de sua própria perna direita”. Entre outros goples, como por exemplo, o Koshi-Guruma.

Ainda, a equipe de iniciação esportiva está se preparando para participar do 10º Open Mogiana de Judô, que acontecerá em março, na cidade de Ribeirão Preto/SP. A participação da equipe na competição, tem como principal objetivo a inteiração com o meio competitivo do esporte, além de servir como ferramenta metodológica interdisciplinar nas aulas.

**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](mailto:kiaikanfranca@gmail.com) | site: [kiaikanfranca.com](http://kiaikanfranca.com)

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

柔道

