



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 | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

RELATÓRIO DE ATIVIDADES NOVEMBRO DE 2022

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 novembro, devido ao avanço da turma, foi dado continuidade no trabalho, aplicando técnicas de Nague Waza e Ukemi Waza.

Tendo como primordial nas aulas, iniciamos todas com aquecimentos e alongamentos 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.

Parte Técnica do Treinamento: Consistem principalmente no ensinamento e projeção de golpes, sendo eles, golpes de pernas, golpes de quadril e golpes de braço. E a parte Prática: Aplicação dos ensinamentos, repetidamente, de forma a fixar o aprendizado do determinado golpe.

Técnicas de aplicação de Randori, caracterizado como a parte de luta, onde se empregam todos os ensinamentos anteriores, com o objetivo de pontuar acima do seu adversário ou parceiro de treino.

Devido dezembro ser o mês da realização do Festival as aulas deste mês foram um preparo para os alunos participarem dos mesmos.

Metas atingidas: Aprendizagem dos movimentos básicos, socialização do grupo, empréstimo de quimonos para alunos.



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 | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

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: kiaikanfranca@gmail.com | site: kiaikanfranca.com

FONE: (16) 3409-4448

柔道

