

29
af

Relatório das Aulas de Judô Vovó Naly

Outubro

Objetivo

Ministrar treinamento de judô infantil para que a criança tenha durante a pandemia, uma maneira segura e saudável de gastar energia.

- Atividades físicas visando aquecimento.
- Simulação de técnicas - tipo mimica utilizando os braços e pernas, simulando técnicas.
- Ipon-Seoi: técnica de braço
- Osoto-gari: técnica da perna

Termo de fomento 33/2019 Judô - Outubro/2020

30
af

