

# Festival infantil

## Mega-aula de judo de Almada

# INFORMAÇÕES FINAIS

No sábado dia 30 de Março da parte da tarde, no Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada, vamos realizar um evento infantil para os jovens federados da Associação de Setúbal, nascidos entre 2013 e 2016 ( dos 3 aos 6 anos ) a ter o seu início pelas 16:00h e o encerramento às 17:30h.

Necessário a presença de 1 treinador por Clube de judogi branco mais um ou dois elementos cintos negros ou castanhos no mínimo, para dar assistência.

Os pais vão ser convidados na parte final a participar num pequeno esquema de interação com os filhos judocas, devem estar preparados com roupa desportiva ou outra mas que permita liberdade de movimentos, ao entrar no tapete têm de se descalçar.

Esquema a utilizar para que todos tenham o conhecimento do que se vai passar nesse momento em conjunto:

### **ESQUEMA/PLANO**

1º - Controlo de presenças

2º - Entrada dos jovens judocas no tapete por ordem de cintos

3º - Saudação ao publico na posição de pé ( ritsurei )

4º - Saudação entre os presentes no tapete de joelhos ( zarei )

5º - Exercícios de aquecimento tradicionais das articulações com todos espalhados pelo tapete

6º- Exercícios em movimento à largura do tapete “vai e vem” do tipo rastejar, gatinhar, etc

7º - Todos afastados pelo tapete, para os batimentos com as duas mãos na posição deitado

8º - Batimentos deitados com as pernas no ar ( 90º )

9º - Queda para trás na posição sentado

19º - Queda para trás na posição de cócoras

20º - Queda para trás na posição de pé **USHIRO UKEMI**

21º - Queda para o lado na posição de pé **YOKO UKEMI** alternado à direita e esquerda

22º - **Zempo Ukemi** – queda enrolada de judo para a frente c/batimento

23º - Serão formados grupos para praticarem as técnicas de **gesa-gatame** e **uki-goshi** durante 10 minutos com a colaboração dos adultos presentes no tapete de fato branco (cintos negros ou castanhos).

24º - 2 **randoris NEWAZA**, no solo com 2 parceiros diferentes. Saudação e sentar costas com costas, ao sinal de hajime os judocas batem com as mãos no tapete e começar a luta/jogo.

25º - Pequena demonstração de técnicas de projecção de judocas mais velhos

26º - 1 **yaku-soku-geiko** com 1 parceiro (luta sem resistência projecção alternada, ora um ora o outro). Primeiro fez-se a demonstração de como se deve fazer.

27º - 2 **randoris NAGEWAZA**, em pé com 2 parceiros diferentes (saudação, Kumikata e hajime).

28º - **CHAMADA DOS PAIS** ( Pai e mãe ) para uma interacção com os filhos

- Nesta fase em função dos que aderirem faremos uma actividade de 20 minutos e pedimos por fim aos pais que colaborem na distribuição das lembranças.

29º - **FOTO DE GRUPO** ( judocas e pais )

30º - Final com saudação em circulo e em pé, a todo o perímetro do tapete, encostados à ponta. Jovens judocas ao lado dos pais sem necessidade de ordem de graduações.

Seria muito bom durante a semana uma pequena passagem da mensagem do que se vai fazer e da importância da acção e do evento que permite demonstrar a relação educativa da modalidade e a capacidade de juntar a família de uma forma descontraída a fomentar não só a prática desportiva mas também do nosso desporto.

Aceitam-se sugestões e criticas construtivas, sendo que todas serão bem vindas.

Obrigado a todos.

**Obrigatória a inscrição até às 24horas de quinta-feira impreterivelmente, do número de participantes judocas (só os jovens judocas) para garantir lembranças para todos os presentes.**

