

Workshop de Formação



“Tender a perfeição é o princípio do treinamento de judô.”

Jigoro Kano

Breve currículo Floriano de Almeida

- Início da prática: Lapa Judô Clube – Professor Fuyio Oide 9º Dan
- Atleta do Esporte Clube Pinheiros tendo como técnico o Prof. João Gonçalves.
- Formado em Educação Física pela USP.
- Técnico Responsável técnico do Projeto Futuro do Governo do Estado de São Paulo até 1999
- Treinador do Minas Tênis Clube desde 1999
- Membro da equipe olímpica nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996
- Treinador da equipe feminina nos Jogos Olímpicos de Atenas 2004
- Treinador da equipe brasileira nos campeonatos mundiais sub-20 em 1996 e 1998
- Treinador da equipe brasileira nos campeonatos mundiais sênior de 1995, 1997, 2001, 2002 e 2003

Workshop de Formação Palestrante



- Aquecimento: exercícios de agilidade, exercícios com materiais
- *Ashi waza – o soto gari, ko uchi gari, o uchi gari, nidan ashi.*
- Explicação e prática.
- educativos
- Zigzag... 2 a 2
- *Uchi komi* base – detalhes
- *Te waza – seoi nage, tai otoshi.*
- *Koshi waza – koshi guruma + uchi mata.*
- Explicação e prática *Uchi komi*:
- Direções diferentes
- variados com deslocamentos
- circuitos de *uchi komi* 2 a 2 ; 3 a 3
- circuito de *kumi kata*
- Educativos de *kumi kata*
- *Uchi komi* de *kumi kata*
- *Uchi komi* de braço
-
- *Renraku/renzoku waza*
- Circuito de *uchi komi*: 8 estações
- Circuito técnico físico
- Atividades para desenvolvimento da capacidade cardio respiratórias

Workshop de Formação Conteúdo

Local: CAT – CENTRO DE APERFEIÇOAMENTO
TÉCNICO

Rua Airosa Galvão, 45 Água Branca – SP

Datas: 20 e 27 de maio.

Horário: 18h às 21h

Vagas: 30 vagas para professores (faixa preta)
40 vagas para atletas (faixa marrom)
acima de sub18.

Taxa: R\$ 55,00

Inscrição: fpj@fpj.com.br

Limite 15/05/2019 ou até atingir a
quantidade de vagas.

Workshop de
Formação
Programação

- O Workshop será realizado em dois dias (20 e 27 de maio), sendo o conteúdo distinto nos dois dias;
- Para a obtenção do certificado é obrigatória a participação nos dois dias;
- Os atletas (faixa marrom) que participar nos dois dias será contemplado com 1 ponto no quesito atividades gerais;
- Obrigatório o uso do *judogi* branco.

Workshop de Formação Informações Gerais

Federação Paulista de Judô



Rua Airoso Galvão, 45 Água Branca, São Paulo - SP