

## **RELATÓRIO DE ATIVIDADE EXTERNA**

### **2º ENCONTRO - JUDO**

25 De Fevereiro de 2015 - ESGP

No passado dia 25 de Fevereiro de 2015, 4ªF, decorreu no Ginásio da Escola Secundária Gabriel Pereira, em Évora, o segundo encontro de Judo que contou com uma participação de 18 judocas, nove judocas de cada grupo/equipa participante.

O encontro/treino de conjunto serviu para dar continuidade ao trabalho realizado no primeiro encontro.

As técnicas de projeção que os judocas aprenderam foram o Ippon-seoi-nage, O-goshi, Tai-otoshi, e o O-uchi-gari. Os alunos lembraram as pegas (Kumi-kata), os desequilíbrios (Kusushi) e os tipos de quedas. Em relação a imobilizações, ficaram a conhecer Hon-gesa-gatame, Kami-shiho-gatame e Yoko-shiho-gatame, as três imobilizações elementares do judo.

As formas de prática foram variadas, passando pelo treino de repetição, treino livre de projeção em movimento mas sem resistência por parte de um judoca, até ao treino com resistência, designado de RANDORI.

Eis algumas fotos:



Com os melhores cumprimentos,  
José Rosa - Escola Secundária Gabriel Pereira