

# DESAFIOS DO JUDO

- EM CASA -

## JOGO DA SUPERAÇÃO!



# DESAFIOS DO JUDO

- EM CASA -



escola  
nunodelgado®  
TREINAR PARA A VIDA



escola  
nunodelgado®  
JUDO

## REGRAS DO JOGO:

**CASA 1** Cada jogador coloca o seu peão na casa nº 1.

**CASAS JIGORO KANO** Se calhares na casa do Sensei Jigoro Kano, faz uma vénia e avança 4 casas.

**CASA 23** Se calhares na casa da Bandeira do Japão, sobe a escada até à tua nova casa.

### CASAS DO TREINO FÍSICO:

#### NÍVEL < 6 anos

**7 UKEMI** - Fazer 5 ushiro-ukemis

**14 IPPON** - Fazer 6 agachamentos

**17 WAZARI** - Fazer 6 abdominais

**25 DOJO** - Fazer 5 zempo-ukemis

**30 TATAMI** - Fazer 5 burpees

**33 SHIDO!** - Fazer 1 prancha de 20''

#### NÍVEL > 6 anos

**7 UKEMI** - Fazer 10 ushiro-ukemis

**14 IPPON** - Fazer 10 agachamentos

**17 WAZARI** - Fazer 20 abdominais

**25 DOJO** - Fazer 10 zempo-ukemis

**30 TATAMI** - Fazer 10 burpees

**33 SHIDO!** - Fazer 1 prancha de 45''

### CASAS DA ÉTICA:

**5 RESPEITO** - Dá a vez de jogar a outro jogador à tua escolha, na tua próxima jogada.

**12 CORAGEM** - Avança até à próxima casa vermelha e faz +5x o exercício pedido.

**21 AMIZADE** - Convida o jogador que está atrás de ti, para se juntar a ti na mesma casa.

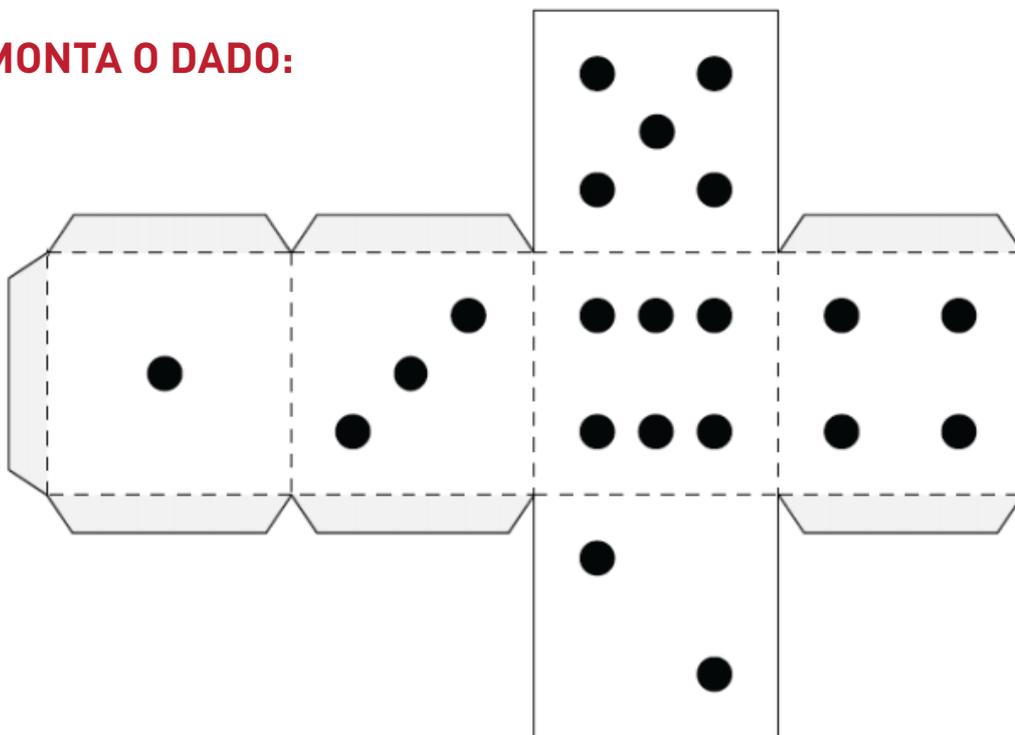
### CASAS DO TREINO MENTAL:

**10 JUDOJI** - Tens 20'' para colocar corretamente o teu cinto de judo. Se não conseguires, recua o nº de casas que andaste.

**19 JUDO** - Tens 15'' para dizer 3 palavras japonesas que usas no Judo. Se não conseguires, voltas à casa nº 1.

**28 OBI (cinto de judo)** - Tens 20'' para dizer as cores dos cintos, do branco até ao vermelho. Se não conseguires, só jogas quando todos os outros jogadores passarem por ti.

## RECORTA E MONTA O DADO:



## RECORTA OS PEÕES PARA JOGARES:

