

JYVÄSKYLÄN JUDOLEIRI

Länsi-Suomen alueleiri

8.-9.3.2008

Järjestäjä: Jigotai ry / judojaos

Paikka: Jyväskylän monitoimitalo, Kuntoportti 3, 40700 Jyväskylä

Aika: 8.-9.3.2008

Opettajat: Aikuiset - Manne Isoranta, 2. dan

Juniorit - Matti Lappalainen, Petri Luukkonen ja Taneli Matilainen

OHJELMA - JUNIORIT:

Lauantai 8.3.2008

Klo	Juniorit
09:30-	Ilmoittautuminen
10:30-12:00	Harjoitukset
12:00-14:00	Lounas
14:30-16:00	Harjoitukset
17:00-18.30	Suunnistusta Harjun maastossa
18:30-20:00	Päivällinen
22:00-	Hiljaisuus yhteismajoituksessa

OHJELMA - AIKUISET:

Klo	Aikuiset
09:30-	Ilmoittautuminen
12:15-13:45	Harjoitukset
13:45-14:30	Lounas
15:15-16:00	Demo: Voimaharjoittelu kahvakuulilla, Manne Isoranta. Voimailusali
16:30-18:00	Tekniikkaharjoitukset
18:00-19:00	Randori
19:00-20:00	Päivällinen
20:00-	Saunailta/aluepalaveri LBI:n saunalla

Sunnuntai 9.3.2008

Klo	Juniorit
08:00-09:00	Aamiainen
09:00-10:15	Harjoitukset
11:00-13:00	Lounas
13:30-15:00	Yhteisharjoitukset
15:00-	Leirin päätös ja arvonta

Klo	Aikuiset
08:00-9:00	Aamiainen
09:00-10:15	Luento: Taitojen oppiminen ja opettaminen urheiluvalmennuksessa, Sami Kalaja. Kihun kokoustila
10:30-11:45	Harjoitukset
11:45-13:00	Lounas
13:30-15:00	Yhteisharjoitukset
15:00-	Leirin päätös ja arvonta



OPETTAJAT

Manne Isoranta on moninkertainen SM- ja PM-mitalisti, sotilaiden MM-kisojen konkari, veteraanien maailmanmestari, Puolustusvoimien urheilukoulun judovalmentaja ja ennen kaikkea todella mukava kaveri.

Sami Kalaja on koulutukseltaan liikuntatieteen maisteri ja valmentajana varsinainen kultasormi. Hän on ollut valmentajatiimissä, kun urheilijat ovat kantaneet kotiin arvokisamitaleja eri lajeista.

Matti Lappalainen, Petri Luukkonen ja Taneli Matilainen ovat Jigotain nuoria edustusvalmennettavia, jotka ovat jo hakeneet Jyväskylään kasan nuorten SM- ja PM-mitaleja ja kolunneet jo kansainvälisiäkin tatameja.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset viimeistään keskiviikkoon 5. 3. 2008 mennessä puhelimella tai sähköpostilla:

Kirsi Kokko, puh. 040 - 733 09 46, kokko.kirsi@gmail.com
Seija Matilainen, puh. 040-588 41 48, seija.matilainen@pp.inet.fi

Täyttäkää ohessa oleva ilmoittautumiskaavake ja mainitkaa ilmoittautumisen yhteydessä leirille osallistuvien määrä, koko leiri vai päivä, ruokailut / erityisruokavalio, moniko yöpyy yhteismajoituksessa ja moniko juniori osallistuu suunnistukseen.

LEIRIMAKSU

Leirin kokonaishinta on 20 € , yksi päivä 12 €. Sisaralennus 50 %. Maksut etukäteen la 8.3.2008 mennessä Jigotain judojaoston tilille: Keski-Suomen osuuspankki 529002- 490843.
Kopio maksukuitista esitettävä leirin ilmoittautumispisteessä!

RUOKAILU

Ruokailut on järjestetty monitoimitalon kahviossa. Ruokailumaksut suoraan kahvioon.

Lauantai 8.3.	Lounas klo 11.00-14.30 Pasta bolognese, salaattipöytä, leivät ja juomat.	6,50 €
	Päivällinen klo 18.00-20.00 Broileripata, riisi, salaattipöytä, leivät ja juomat.	6,50 €
Sunnuntai 9.3.	Aamiainen klo 8.00-9.00 Puuro, murot, leivät, tee/kahvi, juomat.	3,00 €
	Lounas klo 11.00-13.00 Lihapullat, perunat/ muusi, salaattipöytä, leivät ja juomat	6.50 €

MAJOITUS

Tatamimajoitus:

Hinta 2,00 € / henkilö. Maksetaan leirimaksun yhteydessä. Oma makuupussi mukaan! Huolehdimme majoituksen valvonnasta.

Muita edullisia majoitusvaihtoehtoja ovat esimerkiksi:

Retkeilyhotelli Laajari	Laajavuorentie 15	puh. 014-624 885	www.laajavuori.com
Hotelli Alba	Ahlmaninkatu 4	puh. 014-636 311	www.hotellialba.fi
Omenahotelli	Vapaudenkatu 57	puh. 020-7716555	www.omena.com

ARVONTA

Sunnuntain yhteistreenin jälkeen suoritetaan perinteinen arvonta kaikkien yhteisharjoitukseen osallistuvien kesken. Hyvät palkinnot, joten kannattaa olla paikalla !!!

TERVETULOA JYVÄSKYLÄÄN!