

Judon perusteet –koulutus
Lappajärvellä 18.-19.4.2009
Lappajärven keskikoulu
Kouluttajana: Harri Niemenmaa 1.d ja Vesa Niemenmaa 1d.

柔道

TÄMÄ AIKATAULU ON ALUSTAVA
(VARMISTUU KUN ALUELEIRIN ASIAT TARKENTUVAT)

Lauantai 18.4.2009

10.00 - 11.00	Luento I	kurssin aloitus, esittely, tavoitteet, jne. Suomen Judoliitto ja alueet
11.00 - 12.30	Tatami I	dojokäytös, mukautuminen ja asento/asenne
12.30 - 13.30	Lounas	(oma valintainen)
13.30 - 14.30	Luento II	tekniikkaluokitukset, sääntöjä, judoura jne.
14.30 - 16.00	Tatami II	lämmittely, leikki taito, tandokurenshu, uchikomi ja keikot
16.00 – 17.15	Tatami III	kata harjoitteena vrs. randori harjoitteena

Sunnuntai 19.4.2009

9.00 – 10.30	Tatami IV	Ne-waza
10.30 – 11.30	Tatami V	Ukemi
11.30 – 12.30	Lounas	(oma valintainen)
12.30 – 13.30	Luento	harjoituksen rakenne, turvallisuus
13.30 – 15.00	Tatami VI	ryhmätöiden purku ja palaute

