

Judon perusteet koulutus 18.-19.4.2009 Lappajärvellä

Aika: alkaa lauantaina 18.4. klo 10.00 ja päättyy sunnuntaina 19.4. klo 15.00 Aikataulu on rakennettu alueleirin kanssa yhteneväiseksi.

(Tarkempi aikataulu ja tiedot ilmoittautuneista löytyvät Länsi-Suomen alueen kotisivuilta)
<http://www.lsjudo.fi/>

Koulutus järjestetään Lappajärven alueleirin yhteydessä.

- Koulutuksen hintaan sisältyy mahdollisuus tatamimajoitukseen (varaa etukäteen)
- Koulutuksen hintaan ei sisälly ruokailuja
- Kurssilaiset huolehtivat itse mahdolliset tatamiyöpymis- ja/tai ruokailuvaraukset alueleirin järjestäjille
- Tarkemmat majoitus- ja ruokailuasiat kannattaa selvittää alueleirikutsusta
- Alueleirikutsu löytyy Länsi-Suomen alueen kotisivuilta

Paikka: Lappajärven Keskikoulu, Hyytisentie 5 62600 Lappajärvi

Sisältö: Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot lajista ja sen historiasta, periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Kurssi painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa käydään läpi judon perusasioita.
[Suositellaan käytäväksi 4.kyu.](#)

Varusteet: Judogi, muistiinpanovälineet ja judopassi.

Osanottomaksu: 50 euroa suoritetaan Suomen Judoliiton Länsi-Suomen alueen tilille Nordea 114030-411945. Kuitti tai sen kopio on oltava mukana.

Ilmoittautuminen: sähköpostilla harri.niemenmaa@kauhajoki.fi, puh. 050-4633752, viimeistään ma 13.4.2008 mennessä. (Materiaalitilausten vuoksi tarvitaan tiedot ilmoittautuneista näin aikaisin.)

Ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava nimi, seura, Sportti ID, yhteystiedot, vyöarvo ja syntymävuosi.

Judo Free Card:

Jokaisella koulutukseen tulevalla henkilöllä pitää olla Sportti ID numero. Sportti ID-numero on tulostettu Judoliiton jäsenkorttiin Judo Free Cardiin.

Kouluttajat: Harri Niemenmaa 1dan ja Vesa Niemenmaa 1 dan

Judon perusteet sekä oppimisen ja opettamisen perustaidot- kurssien suorittaminen on edellytyksenä sinisen vyön suorittamiseen (ei vaadita alle 14-v. siniseen vyöhön, mutta ruskeaan vyöhön molemmat kurssit on oltava käytynä).

Alaikäraja 12 vuotta.

