

Raportti

Tehotiimi- leiri 14.2.2009 Kristiinankaupunki

Osallistujia 23 kilpailevaa judokaa, sekä valmentajat. Kristiinankaupunki, Vaasa, Seinäjoki ja Ähtäri.

Upeat puitteet. Laajennettu noin 200 neliön, valoisa sali.

Leirin sanoma oli pahimman vastustajan voittaminen, rakennamme ansan tai otteiden vaihtojen avulla.

Aamuharjoitus	10.00- 11.30	
Alkulämmittelyt:	Ketteryys hyppynarulla ym	20
Tekniikka	Ansan viritys, pahin vastustaja	10
Randorit	Pystyä 5*5/ 3-5	50
Jäähdyttelyt	10 heittoa, venyttelyt	10
	Yht	90

Tauolla keskustelimme hieman kevään kisoista.

Kimmo Riekko viihdytti Brassijutsu- tekniikoilla, jotka toimivat myös judossa.

Peltomäki Jukka kertoi viimeisimmät tuomaritulkinnot.

Päiväharjoitus	12.30- 14.00	
Alkulämmittelyt	Tokuiwaza alkaa/ päättyy, ote vaihtuu	15
Tekniikka	Pahin vastustaja, ansan viritys	15
Randorit	Pystyä 5*5/3-5	50
Jäähdyttelyt	10 heittoa, hieronta, venyttely	10
	Yht	90

Lopuksi Jukka ja Ronny esittivät Nageno- kata, uusimman päivityksen.

Kiitokset osallistujille ja Kristiinan ja Närpiön Judolle.

Kiitokset Ronnylle

Muistutus:

21.2	Samurai- cup	Pori	B-A
7.3	Andres Lutsarin Muistoturnaus	Tallinna	D-C-B Huom.Päiväreissu
14- 15.3	Alueleiri	Jyväskylä	Kaikki
21.3	Samurai- cup	Kuopio	B-A
21.3	Kuopio- shiai	Kuopio	Kaikki
28- 29.3	SM aikuiset	Maarianhamina	

YST: Matti Hautoniemi L- S aluevalmentaja