

## Judon perusteet koulutus 20.-21.3.2010 Jyväskylässä

**Paikka:** Jyväskylän monitoimitalo, Kuntoportti 3, Jyväskylä (judosali 3. + luentotila 3.kerros, vahtimestarin koppien yläpuolella.)

### Aikataulu:

Lauantai 20.3.2010

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, tandokurensu, uchikomi ja keikot
16.00 - 17.15	Tatami III	kata harjoitteena vrs. randori harjoitteena

Sunnuntai 21.3.2010

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 III	harjoituksen rakenne, turvallisuus
13.30 - 15.00	Tatami VI	ryhmätöiden purku ja palaute

**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.

**Koulutuksen hintaan sisältyy ei sisälly ruokailuja tai majoitusta.**

Yksi mahdollisuus ruokailuun on Monnarin lounaskahvio <http://www.monnarinlounaskahvila.com/>

**Ilmoittautuminen:** sähköpostilla [harri.niemenmaa@kauhajoki.fi](mailto:harri.niemenmaa@kauhajoki.fi), puh. 050-4633752, viimeistään su 14.3.2010 mennessä. (Materiaalitilausten vuoksi tarvitaan tiedot ilmoittautuneista näin aikaisin.)

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

(Tiedot ilmoittautuneista löytyvät Länsi-Suomen alueen kotisivuilta)  
<http://www.lsjudo.fi/>

### Judo Free Card:

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

**Kouluttaja:** Harri Niemenmaa 2.d

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.**

**Peruutusehdot:** Vähimmäismäärä kursseille on 15 henkilöä. Kurssi voidaan peruuttaa järjestäjien taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi.

