



KUOPION LIIKUNTA- JA KAMPPAILUKESKUS

## KOULUTUSPÄIVÄ JUDOVALMENTAJILLE JA OHJAAJILLE

**Järjestäjä:**

Judoseura Sakura ( [www.judoseurasakura.fi](http://www.judoseurasakura.fi) )

**Aika:**

27.4.2019 Kuopiossa

**Paikka:**

Kuopion Liikunta ja Kampailukeskus LIIKE  
Väliköntie 4, 70150 KUOPIO ([www.liikeon.fi](http://www.liikeon.fi))

**Kouluttaja:**

Tapio Mäntymäki 3. dan  
Tapio on valmentanut henkilökohtaisesti lukuisia menestyneitä  
maajoukkueurheilijoita kansainväliselle huipputasolle.

**Hinta:**

Ilmainen ”Tervetuloa tutustumaan Judoseura Sakuran uudelle salille”

**Ilmoittautuminen:**

Täytä lomake osoitteessa [www.judoseurasakura.fi/leirit-->](http://www.judoseurasakura.fi/leirit-->)  
Koulutuspäivä judovalmentajille

**Ruokailu:**

Suosittelemme: Pizza & Buffa Prisma, Kuopio (lounas), etäisyys 400m.  
os. Savilahdentie 10, 70700 KUOPIO

**Varusteet:**

Muistiinpanovälineet, sekä judogi.

**Kohderyhmä:**

Seuravalmentajat ja ohjaajat  
Valmennuksesta kiinnostuneet  
Kilpailijat (väh.3kyu)

**Koulutuksen tavoite:**

Koulutuspäivän tavoitteena on saada tietoa kuinka tekniikoita opetetaan?  
Kuinka niitä harjoitetaan? Mistä aloitetaan junioreiden kanssa ja kuinka edetään  
edistyneempien kanssa?  
”Koulutuspäivä ensisijaisesti tatamilla”

**OHJELMA:**

09.00 - 11.00	Koulutus valmentajille Tatami 1 ja 2 (266m <sup>2</sup> )
11.00 - 12.30	Ruokailu
12.30 - 14.00	Koulutus valmentajille Tatami 1 ja 2 (266m <sup>2</sup> )
15.00 - 16.30	Judoharjoitukset, kilpailijat, Tapio Mäntymäki Tatami 1 (133m <sup>2</sup> )
15.00 - 16.30	Judoharjoitukset, kuntoilijat, Pertti Laitinen Tatami 2 (133m <sup>2</sup> )
16.30 - 17.15	Naisten sauna
17.15 - 18.00	Miesten sauna

**Tiedustelut:**

[tomi.korhonen@judoseurasakura.org](mailto:tomi.korhonen@judoseurasakura.org)

# Tervetuloa Kuopioon!

[www.judoseurasakura.fi](http://www.judoseurasakura.fi)