



Judon perusteet

Judon perusteet on Judoliiton koulutusjärjestelmän I-tason koulutus, ja se on tarkoitettu ns. judokan ensimmäiseksi koulutukseksi, jolla pyritään antamaan judokoilta valtakunnallisesti samat perustaidot ja -tiedot judon historiasta, periaatteista, erilaisista harjoittelumuodoista, käytöstavoista jne.

Järjestäjä:

Judoseura Sakura

Aikataulu:

Lauantai 29.2-1.3.2020

Paikka:

Kuopion Liikunta ja Kamppailukeskus Liike, Väliköntie 4, 70150 KUOPIO
(Kaikki harjoitteet ja koulutukset käydään tatamilla 1)

Kouluttaja:

Teemu Puumalainen, 1dan, Lieksan Jigoku

Ruokailu:

Omat eväät mukaan tai lähin lounas paikka on Prismalla Buffa (400m kävelymatka)

Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen Suomisportin kautta **21.2.2020 mennessä**.

<https://www.suomisport.fi/events/6cb87fb4-0f70-419d-9790-fd80efd1b038>

Kurssille otetaan 20 henkilöä, joten ilmoittaudu ensimmäisten joukossa!

Jos koulutus tulee täyteen ennen viimeistä ilmoittautumispäivää, ilmoittautumislomake sulkeutuu.

Ole välittömästi yhteydessä koulutuksen järjestäjään jos et saa ilmoittautuessasi kuittausviestiä sähköpostiisi.

Jos joudut perumaan osallistumisesi, muista aina ilmoittaa peruutuksesta ensitilassa järjestäjälle. Peruuttamatta jätetty ilmoittautuminen laskutetaan Judoliiton peruutusehtojen mukaisesti.

Kohderyhmä:

Osallistujan tulee olla vähintään keltavöinen ja 10 vuotta täyttänyt.

HUOM! Kurssin suorittaminen on edellytyksenä ennen 3kyu koetta.

Hinta:

Hinta 75€, Sisältää koulutuksen ja materiaalin

**Varustus:**

Valkoinen puhdas judogi, jalkapyyhe, tossut, peseytymistarvikkeet, muistiinpanovälineet, judopassi, eväät ja kurssin maksukuitti.

Sisältö:

Koulutuksen tavoitteena on antaa perustiedot lajista ja sen historiasta, periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Kurssi painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa käydään läpi judon perusasioita.

Lauantai 29.2.2020

10:00-11.30 liikkuminen ja tekniikat

11.45-12.45 judon historia ja Judoliitto

13.00-14.00 judoura ja koulutusjärjestelmä

14.00-15.15 ruokatauko

15.15-16.45 erilaiset harjoittelumuodot

16.45-18.00 harjoituksen rakenne ja suunnittelu

Sunnuntai 1.3.2020

09.00-10.00 kata harjoittelumuotona

10.00-11.00 turvallisuus ja ensiapu

11.00-12.00 oman judoseuran säännöt

12.00-14.00 ruokatauko (normaalia pidempi, koska tatamialue varattuna)

14.00-14.45 newazan perusteet

14.45- 15.45 harjoituksen toteuttaminen (ryhmätyö)