



Judon perusteet-koulutus

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

Järjestäjä: Judoseura Sakura

Aikataulu: 6-7.1.2024

Paikka: Kuopion Liikunta ja Kampailukeksus Liike, Väliköntie 4, 70150 KUOPIO

Kouluttajat: Laura Syrjälä, Jigotai

Antti Syrjälä, Jigotai

Mikko Saarinen, Sakura

Ruokailu: Omat eväät mukaan tai lähin lounaspaikka on Prismalla (400m kävelymatka)

Varustus: Valkoinen puhdas judogi, jalkapyyhe, tossut, peseytymistarvikkeet, muistiinpanovälineet, ennakkotehtävät, judopassi ja kurssin maksukuitti.



Lauantai 6.1.2024 (09:30-16:30)

9.30 – 10.30 Judon historia ja Judoliitto

10.30 – 12.00 Liikkuminen ja tekniikat

12.00 – 12.45 Judoura ja koulutusjärjestelmä

12.45 – 13.45 Ruokatauko

13.45 – 15.15 Erilaiset harjoittelumuodot

15.30 – 16.30 Harjoituksen rakenne ja suunnittelu

Sunnuntai 7.1.2024 (08:30-15:30)

08:30 – 10:30 Harjoituksen toteuttaminen (ryhmätyö)

10.30 - 11.30 Kata harjoittelumuotona

11.30 – 12:00 Oman judoseuran säännöt, ADT

12.00 – 13.00 Ruokatauko

13.00 - 14.00 Turvallisuus ja ensiapu (kokoustila + tatami)

14.00 – 15.00 Newazan perusteet

15.00 - Palaute ja lopetus

Ennakkotehtävät:

- 1) Mieti mitkä ovat omat tokui tachi wazasi eli lempiheitot eri horjutussuuntiin. Käytä apunasi liitteenä tullutta "Tekniikoiden suunnat"-tiedostoa.
- 2) Tee Judovisa-tehtävä, joka on myös liitteenä. Käytä apunasi Suomen judoliiton nettisivuja.
- 3) Mieti, miten aiot edetä judourallasi a) seuraavan vuoden, b) seuraavan 2 vuoden ja c) seuraavan 5 vuoden aikana. Mitkä judon osa-alueet sinua kiinnostavat? Mikä on sinun seuraava suuri tavoitteesi judossa?
- 4) Pohdi, millaisia erilaisia sääntöjä seurastanne löytyy esimerkiksi turvallisuuteen liittyen (dojolla, harjoituksissa ja elämässä muutenkin).