

# Judon perusteet – koulutus 23-24.4.2022 Seinäjoki

**Paikka:** Seinäjoen Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15 60100 Seinäjoki

**Kouluttajat:** Antti Syrjälä ja Laura Syrjälä

Judon perusteet on Judoliiton koulutusjärjestelmän 1-tason koulutus ja on tarkoitettu judokan ensimmäiseksi koulutukseksi.

Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot lajista ja sen historiasta, periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Kurssi painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa käydään läpi judon perusasioita. Koulutus tulee käydä ennen vihreän vyön suorittamista.

Koulutuksen aikataulu (muutokset mahdollisia koulutuksen aikana):

## **Lauantai 23.4:**

10.00-10.45 Luento tatamilla (esittelyt, koulutuksen tavoitteet, dojokäytös, ryhmäytyminen, ennakkotehtävät)

11.00-12.30 Tatami (asento, kumikata, heiton vaiheet, liikkuminen, mukautuminen, ukemit)

12.30-13.30 Lounastauko: Kahvila Vapari (vaatii ennakkovarauksen), Pasta & Bolognese, salaatti & kastike, leivät, mehu, maito, vesi ja kahvi. Ruoka maksetaan Vaparin kassalle (11€) tai omat eväät

13.30-14.15 Luento tatamilla (judohistoria, judoliiton organisaatio, koulutusjärjestelmä, oman judouran suunnittelu, ennakkotehtävät)

14.30-16.00 Tatami (lämmittely, taito/koordinaatio, tandokurenshu, uchikomi, keikot)

16.00-16.05 Tauko

16.05-17.00 Tatami (kata harjoitteena vs randori harjoitteena)

## **Sunnuntai 24.4:**

10.00-11.00 Tatami (newaza, harjoituksen rakenne, ryhmätöiden jako)

11.00-11.30 Tatami (ryhmätöiden suunnittelua)

11.30-12.45 Lounastauko: Kahvila Vapari (vaatii ennakkovarauksen), Broileririisivuoka, salaatti & kastike, leivät, mehu, maito, vesi ja kahvi. Ruoka maksetaan Vaparin kassalle (11€) tai omat eväät

12.45-14.00 Luento tatamilla (turvallisuus, ensiapu, adt, tekniikoiden luokitukset ja suunnat, judovisa, ennakkotehtävät)

14.15-17.00 Tatami (ryhmätöiden purku, palautteet)

**Varustus:** Valkoinen judogi, muistiinpanovälineet, judopassi

## **Ilmoittautuminen:**

sähköpostiin [tero.haukkala\(at\)netikka.fi](mailto:tero.haukkala@netikka.fi) ,viimeistään ti 19.4.2022. Ilmoitukseen nimi, syntymäaika, vyöarvo(väh.5kyu), seura ja ennakkotehtävää varten sähköpostiosoite sekä mahdollinen ruokavaraus ja tarvittessa erikoisruokavaliotiedot.

## **Osallistumismaksu:**

Seinäjoen judoseuran jäsenille 55€, muiden seurojen jäsenet **65€** (hinta sisältää materiaalin ja koulutuksen).

Maksu Seinäjoen judoseuran tilille: **F176 4747 6020 0035 28** (viestikenttään: JP-koulutus, osallistujan nimi ja seura) **viimeistään 19.4.2022.**

**Ennakkotehtävät:** Koulutukseen kuuluu ennakkotehtäviä ja lähetetään ennakkoon ilmoittautuneille sähköpostilla

Lisätietoja: Tero Haukkala ([tero.haukkala\(at\)netikka.fi](mailto:tero.haukkala@netikka.fi)), Laura Syrjälä ([laurasyrjala7\(at\)gmail.com](mailto:laurasyrjala7@gmail.com))

Huom! koulutuksessa saatetaan ottaa valokuvia ja julkaista niitä Seinäjoen Judoseuran viestintäkanavissa, Judoliiton nettisivuilla tai niiden muissa julkaisuissa. Mikäli et halua tulla kuvatuksi, ilmoita siitä etukäteen järjestäjälle

