



## Judon perusteet -koulutus 23.-24.4.2016

**Paikka:** Seibukanin dojo (kellarissa) löytyy osoitteesta Laurintie 21 61300 Kurikka  
**(Autot kannattaa pysäköidä K-Supermarketin rakennuksen pohjoispäässä olevalle parkkialueelle, tavaran vastaanottopaikka.)**

### Lauantai 23.4.2016

10.00 - 11.00 Luento I	kurssin aloitus, esittely, tavoitteet, jne. Suomen Judoliitto jne.
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 - 15.45 Tatami II	lämmittely, leikki taito, tandokurenshu, uchikomi ja keikot
15.45 - 16.30 Tatami III	kata harjoitteena vrs. randori harjoitteena
16.30 - 17.00 Tatami IV	Ryhmätyö

### Sunnuntai 24.4.2016

10.00 - 11.30 Tatami V	Ne-waza
11.30 - 12.30 Tatami VI	Ukemi
12.30 - 13.30 Lounas	(oma valintainen)
13.30 - 14.30 Luento III	harjoituksen rakenne, turvallisuus
14.30 - 15.30 Tatami VII	ryhmätöiden purku ja palaute

### Tee ennakkotehtävät:

- **Kysymyksiä judon historiasta**
- **Judokan heittotekniikoiden suunnat**

Tämän kaavion avulla voit suunnitella oman heittovalikoimaasi. Judokalla tulee olla jokaiseen suuntaan vähintään yksi toimiva tekniikka. Kirjaa jokaiseen suuntaan sinulle ominainen heitto, joka onnistuu useissa tilanteissa. Tekniikkavalikoima muuttuu varmasti kokemuksen ja käytännön harjoituksen kautta. Ole heittovalikoimasi rakentamisessa kärsivällinen. Hyvällä suunnittelulla saavutat tulosta!

Ennakkotehtävät netistä löytyvät täältä: <http://www.seibukan.fi/koulutus/jp-koulutus-2016-kurikka/>

**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.

**Varusteet:** Judogi, muistiinpanovälineet ja judopassi.

**Osanottomaksu:** 65 euroa suoritetaan Kurikan Seikanin tilille FI38 4726 1020 1461 58.  
Kuitti tai sen kopio on oltava mukana.

**Koulutuksen hintaan sisältyy ei sisälly ruokailuja tai majoitusta. Dojon vieressä on esim. Kurikan Kotipizza <http://www.kotipizza.fi/fi>**

**Ilmoittautuminen:** sähköpostilla [harri.niemenmaa@kauhajoki.fi](mailto:harri.niemenmaa@kauhajoki.fi), puh. 050-4633752, viimeistään su 17.4.2016. (Materiaalitilausten vuoksi tarvitaan tiedot ilmoittautuneista näin aikaisin. Max määrä 18 osallistujaa. Tarkoitettu pääasiassa Kurikan lähiseuroille, mutta mukaan otetaan muualtakin osallistujia, jos tilaa on.)

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

(Tiedot ilmoittautuneista löytyvät täältä) <http://www.seibukan.fi/koulutus/jp-koulutus-2016-kurikka/>  
(Jos et halua tietojasi näkyviin sivuille, ilmoita siitä)

### Judo Free Card:

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

**Kouluttajat:** Harri Niemenmaa 2.d

**Alaikäraja on 11 vuotta ja vyövaatimus keltainen. Judon perusteet -koulutus vaaditaan vihreään vyöhön. Peruutusehdot:** Kurssi voidaan peruuttaa järjestäjien taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi.

柔道