



Judon perusteet -koulutus 18.-19.11.2017



Paikka: Urheilutalo, Urheilutie 10, 69600 KAUSTINEN

Lauantai 18.11.2017

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	Tatami II	lämmittely, leikki taito, tandokurensu, uchikomi ja keikot (oma valintainen)
13.30 - 14.30	Lounas	
14.30 - 15.30	Luento II	tekniikkaluokitukset, sääntöjä, judoura jne.
15.30 - 16.30	Tatami III	kata harjoitteena vrs. randori harjoitteena
16.30 - 17.00	Tatami IV	Ryhmätyö

Sunnuntai 19.11.2017

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: <https://www.seibukan.fi/koulutus/jp-koulutus-kaustinen-2017/>

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 Kaustisen Pohjan-Veikkojen tilille FI98 5124 0410 0000 38. Kuitti tai sen kopio on oltava mukana.

Ilmoittautuminen: sähköpostilla harri.niemenmaa@kauhajoki.fi, puh. 050-4633752, viimeistään **su 12.11.2017. (Materiaalitilausten vuoksi tarvitaan tiedot ilmoittautuneista näin aikaisin. Max määrä 24 osallistujaa.)**

Ilmoittautumisen yhteydessä on mainittava nimi, seura, yhteystiedot, vyöarvo ja syntymävuosi. (Tiedot ilmoittautuneista löytyvät täältä) <https://www.seibukan.fi/koulutus/jp-koulutus-kaustinen-2017/> (Jos et halua tietojasi näkyviin sivuille, ilmoita siitä)

Jäsenvakuutus:

Jokaisella koulutukseen tulevalla henkilöllä tulee olla Judoliiton jäsenvakuutus.

Kouluttajat: Harri Niemenmaa ja Erkki Kivioja

Alaikäraja on 11 vuotta ja vyövaatimus keltainen. Judon perusteet -koulutus vaaditaan vihreään vyöhön.

Peruutusehdot: Kurssi voidaan peruuttaa järjestäjien taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi.

Yöpyminen judosalilla: Yöpyminen on mahdollista, jos kyseisen seuran yöpyjien mukana tulee täysikäinen henkilö, joka valvoo/ottaa vastuun oman seuransa alaikäisistä jäsenistä. Yöpyjien tulee ottaa etukäteen yhteyttä Antti Kolaan 050-5600375.

柔道