



Judon perusteet -koulutus 20.-21.3.2021

Paikka: Seibukanin dojo (kellarissa) löytyy osoitteesta **Laurintie 21 61300 Kurikka**. (Autot kannattaa pysäköidä K- Supermarketin rakennuksen pohjoispäässä olevalle parkkialueelle/tavaran vastaanottoaika.) Oikealla pikku kuvassa näkyy rakennuksen seinässä oleva dojo-kyltti.

Lauantai 20.3.2021

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 21.3.2021

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-2021-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 € muut seurat/Kurikan Seibukanin jäsenille 40 €

Maksu suoritetaan Kurikan Seibukanin tilille POP Kurikka Tili FI38 4726 1020 1461 58 (Kuitti tai sen kopio on oltava mukana.). Koulutuksen hintaan ei sisälly ruokailuja tai majoitusta. Dojon vieressä löytyy esim. Kurikan Kotipizza.

Ilmoittautuminen: sähköpostilla harri.niemenmaa@kauhajoki.fi, puh. 050-4633752,

viimeistään su 14.3.2021. (Materiaalitilausten vuoksi tarvitaan tiedot ilmoittautuneista näin aikaisin. Max määrä 18 osallistujaa.)

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

(Tiedot ilmoittautuneista löytyvät täältä) <https://www.seibukan.fi/koulutus/jp-koulutus-2021-kurikka/>

(Jos et halua tietojasi näkyviin sivuille, ilmoita siitä)
Huom! Koulutuksessa voidaan ottaa valokuvia ja julkaista niitä Judoliiton nettisivuilla tai niiden muissa julkaisuissa. Mikäli et halua tulla kuvatuksi, ilmoita siitä etukäteen kouluttajalle.

Jäsenvakuutus: Jokaisella koulutukseen tulevalla henkilöllä tulee olla Judoliiton jäsenvakuutus.

Kouluttajat: Harri Niemenmaa 2.dan, Kurikan Seibukan

Alaikäraja on 12 vuotta ja vyövaatimus keltainen. Judon perusteet -koulutus vaaditaan vihreään vyöhön.

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

COVID-19

[Judoliiton viimeisimmät koronarajoitukset ja -suositukset judossa \(linkki\)](#)