

Judon perusteet Kouvolassa 9.-10.3.2019

Judon perusteet on Judoliiton [koulutusjärjestelmän](#) I-tason koulutus. Se on tarkoitettu judokan ensimmäiseksi koulutukseksi, jolla pyritään antamaan judokoille valtakunnallisesti samat perustaidot ja -tiedot judon historiasta, periaatteista, erilaisista harjoittelumuodoista, käytöstavoista jne.

Tervetuloa Kouvolan Judoseura ry:n järjestämään Judon perusteet -koulutukseen!

Aika: Lauantai 9.3.2019 klo 10.00-17.00 ja sunnuntai 10.3.2019 klo 10.00- noin 17.00

Paikka: Haanojan Haalin Judosali, Myllypuronkatu 3, Kouvola

Sisältö: Koulutuksen tavoitteena on antaa perustiedot lajista ja sen historiasta, periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Kurssi painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa käydään läpi judon perusasioita.

Osallistujan tulee olla vähintään keltavöinen ja 12 vuotta täyttänyt.

Kouluttajina toimivat Matti Liiri ja Kimmo Kallama.

Alustava aikataulu:

Lauantai 9.3.2019 (klo 10.00-17.00)

10.00 – 11.30 Tatami 1: liikkuminen ja tekniikat

11.45 - 12.45 Oppitunti 1: judon historia ja judoliitto

12.45 - 13.45 Ruokatauko

13.45 - 14.30 Oppitunti 2: judoura ja koulutusjärjestelmä

14.45 - 16.00 Tatami 2: erilaiset harjoittelumuodot

16.00 - 17.00 Oppitunti 3: harjoituksen rakenne ja suunnittelu

Sunnuntai 10.3.2019 (klo 10.00 – 17.00)

10.00-11.00 Tatami 3: kata harjoittelumuotona

11.00-12.00 Oppitunti 4: turvallisuus ja ensiapu

12.00-13.00 Ruokatauko

13.00-13.45 Oppitunti 5: oman judoseuran säännöt

14.00-14:45 Tatami 4: Newazan perusteet

15.00-17.00 Tatami 5: harjoituksen toteuttaminen

Ilmoittautumiset viimeistään **torstaintain 28.2.2019** aikana (ks. Suomen Judoliiton [peruutusehdot](#)).

Ilmoittautuminen Suomisport tapahtumat kautta (www.suomisport.fi) Koulutukseen otetaan max 20 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

Jos koulutus tulee täyteen ennen viimeistä ilmoittautumispäivää, ilmoittautumislomake sulkeutuu.

Jos joudut peruuttamaan osallistumisesi, muista **aina** ilmoittaa peruutuksesta ensi tilassa järjestäjälle!

Peruuttamatta jätetty ilmoittautuminen laskutetaan [Judoliiton peruutusehtojen](#) (2vk) mukaisesti.

Varustus: valkoinen puhdas judogi, muistiinpanovälineet, judopassi, eväät.

Koulutuksen hinta 65 euroa (sisältää koulutuksen ja materiaalin) maksetaan Ilmoittautumisen yhteydessä.

Lisätietoja koulutuksen liittyen sähköpostilla [velimatti.pakkanen \[ät\] gmail.com](mailto:velimatti.pakkanen[at]gmail.com).

Huom! Koulutuksessa saatetaan ottaa valokuvia ja julkaista niitä Kouvolan Judoseura ry:n tai Judoliiton nettisivuilla tai niiden muissa julkaisuissa. Mikäli et halua tulla kuvatuksi, ilmoita siitä etukäteen järjestäjälle. Koulutus järjestetään, mikäli ilmoittautuneita on riittävästi. Koulutuksen järjestäjä pidättää oikeuden muutoksiin.

Koulutuksen tullessa täyteen ennen viimeistä ilmoittautumispäivää, mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella sähköpostitse ([velimatti.pakkanen \[ät\] gmail.com](mailto:velimatti.pakkanen[at]gmail.com)) ja ilmoittautua jonottamaan mahdollista vapautuvaa paikkaa (paikkojen jako jonoilmoittautumisjärjestyksessä).