



Koulutustiedote

Judoliitto ja vyökomissio velvoittaa judokoita käymään ennen vihreää vyötä (3 kyu) **Judon Perusteet koulutuksen 15 h**. Koulutus järjestetään Judoliiton Seurakouluttajien toimesta seuran sisäisesti. Koulutuksen tarkoituksena on yhtenäistää koko Suomen judokentän saamaan Peruskurssin lisäksi yhtenäisen kokonaisuuden Judon perusteista ja harjoitusmuodoista. Ennen sinisen vyön (2 kyu) judokan tulee käydä Aluekouluttajien järjestämän **Oppimisen ja opettamisen perusteet koulutuksen 15h**.

Judon Perusteet koulutus Hämeenlinnassa 07. – 08.05.2022

Lauantai - Sunnuntai

Judoliiton koulutusjärjestelmän 1-tason koulutus

Kesto: 15 tuntia

Sisältö: **Judon perusteet** -kurssi ('JP') on Judoliiton koulutusjärjestelmän kaikille yhteinen 1-tason koulutus. Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot judosta, sen periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Kurssi painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa opetellaan ja sovelletaan judon periaatteita.

Kohderyhmä: Vähintään keltavöiset (5.kyu) 10v täyttäneet.

Kurssimaksu: Kurssimaksu maksetaan **Hämeenlinnan judoseura ry:n tilille ennen kurssia. Kantapankki FI94 4252 0010 000385** Hämeenlinnan Judoseuran jäseniltä 60 euroa. Seuran ulkopuolisilta 75 euroa.

Kouluttajana: Kai Oinonen ja Olli-Pekka Rekola

Lisätietoja saat Kai Oinoselta 050 5289014 tai Olli-Pekka Rekolalta 0407557271

Sitova ilmoittautuminen 1.5. mennessä sähköpostilla oinonenkai@gmail.com, saat vastausviestissä lisätietoja sekä ennakkotehtävät.



Koronaohjeet tapahtumassa:

- Koulutukseen voi osallistua ainoastaan terveenä.
- Osallistujan tulee huolehtia hyvästä hygieniasta: puhdas judopuku, käsien pesu jne.
- Luennoilla käytetään kasvomaskia. Halutessaan voi kasvomaskia käyttää myös harjoituksissa.
- Ylimääräiset henkilöt eivät saa oleskella salilla.



Koulutuksen aikataulua:

Kurssipaikka Hämeenlinnan judoseuran dojo. Kiekkoritarinkuja 7, 13130 Hämeenlinna
Kurssi alkaa lauantaina 7.5. klo 9:00. Lauantain ensimmäinen jakso on teoriaa, joten ei tarvitse vaihtaa judogia päälle vielä yhdeksäksi.

Kurssin ohjelma Lauantai 7.5.2022

la 9.00 – 9.30 Luento I kurssin aloitus, esittely, tavoitteet, Suomen Judoliitto
la 9.45 – 11.00 Tatami I dojakäytös, asento/asenne, liikkuminen, mukautuminen

la 11.00 – 12.00 Lounastauko, omat eväät

la 12.00 – 12.30 Luento II tekniikkaluokitukset, sääntöjä, judoura jne.
la 12.30 – 13.45 Tatami II lämmittely, leikki, taito, tandokurenshu, uchikomi ja keikot

la 13.45 – 14.00 Tauko

la 14.00 – 15.30 Tatami III kata harjoitteena vs. randori harjoitteena
la 15.45 ensimmäisen päivän lopetus

Sunnuntai 8.5.2022

su 09.00 – 10.00 Tatami IV ukemi
su 10.00 – 11.30 Tatami V harjoituksen rakenne, kertausta, ne-waza, ryhmätöiden alustus

su 11.30 – 12.00 Lounastauko, omat eväät

su 12.00 – 13.00 Luento III (tatamilla) turvallisuus, ensiapu, kielletyt/vaaralliset tekniikat
su 13.00 – 15.00 Tatami VI ryhmätöiden purku, palaute, kurssin päätös