

Judon Perusteet -koulutus

Paikka: Nääshalli, Näsijärvenkatu 8, 33210 TAMPERE

Aika: La 4.11.2017 klo 9 - 16, su 5.11.2017 klo 10 - 16. Koulutus alkaa lauantaina klo 9:00 Nääshallin luentosalissa (huone 031 pääkäytävän varrella)

Sisältö ja tausta: Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot judosta, sen periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Kurssi painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa opetellaan ja sovelletaan judon periaatteita. Judon Perusteet ('JP') on Judoliiton koulutusjärjestelmän I-tason koulutus, joka viimeisimpien graduointisääntöjen mukaan (voimassa 1.8.2017 alkaen) on edellytyksenä vihreän vyön kokeeseen pääsyyn. Aikuisille harrastajille ja vanhemmille junioreille kurssi kuitenkin suositellaan käymään jo keltaisella vyöllä. Suositeltava alaikäraja JP:ssä on 12 vuotta ja vyövaatimus keltainen vyö.

Varusteet: Maksukuitti, puhdas judogi, muistiinpanovälineet, judopassi ja voimassa oleva Sportti-ID-kortti sekä eväät.

Kurssimaksu: Suoritetaan Tampereen Judo RY:n tilille: **FI69 2076 1800 0136 36**. Kuitti tai sen kopio on oltava mukana koulutukseen tullessa. Kurssimaksu on 50 € Tampereen Judon jäsenille, 70 € muille. Käytä viestinä ”JP marraskuu 2017, osallistujan nimi, Sporttirekisteri-ID”

Kouluttajat: Petri Heiskanen 2. dan, Jukka Heino 1. dan, Kalle Kiviniemi 1. dan

Ilmoittautuminen: Jukka Heinolle (puh. 040 – 5799700, juk.heino@gmail.com), **viimeistään su 22.10.2017.**

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

Ennakkotehtävät:

- Kysymyksiä judosta, sen historiasta, judoliitosta jne
- Judokan heittotekniikoiden suunnat

Ennakkotehtävät lähetetään osallistujille sähköpostilla ilmoittautumisen jälkeen. (Huom: Mikäli jostakin syystä et saa ennakkotehtäviä sähköpostilla ma 23.10. mennessä, niin ota yhteyttä Jukka Heinoon ja varmista, että ilmoittautumisesi on tullut perille.)

Huom! Koulutuksessa saatetaan ottaa valokuvia ja julkaista niitä Tampereen Judo ry:n tai Judoliiton nettisivuilla tai niiden muissa julkaisuissa. Mikäli et halua tulla kuvatuksi, ilmoita siitä etukäteen järjestäjälle.

Alustava ohjelma:

la 9.00 – 9.45	Luento I	kurssin aloitus, esittely, tavoitteet, Suomen Judoliitto
la 10.00 – 11.30	Tatami I	dojokäytös, asento/asenne, liikkuminen, mukautuminen
la 11.30 – 12:00	Lounastauko,	omat eväät
la 12.00 – 12.45	Luento II	tekniikkaluokitukset, sääntöjä, judoura jne.
la 13.00 – 14.15	Tatami II	lämmittely, leikki, taito, tandokurenshu, uchikomi ja keikot
la 14.15 – 14.30	tauko	
la 14.30 – 15.45	Tatami III	kata harjoitteena vs. randori harjoitteena
su 10.00 – 11.00	Tatami IV	ukemi
su 11.00 – 12.30	Tatami V	harjoituksen rakenne, kertausta, ne-waza, ryhmätöiden alustus
su 12.30 – 13.00	Lounastauko,	omat eväät
su 13.00 – 14.00	Luento III (tatamilla)	turvallisuus, ensiapu, kielletyt ja vaaralliset tekniikat
su 14.00 – 16.00	Tatami VI	ryhmätöiden purku palaute