

# Aikuisjudokan urapolku Kajaanin Judokerhossa

Harrastaja /  
seuratoimija

Apuohjaaja /  
kilpailija

Ohjaaja /  
kilpailija

Tuomari

Graduoija /  
kouluttaja

Aikuiselle judokalle on tarjolla useita urapolkuja. Hän voi harrastaa kuntojudoa ja halutessaan toimia seuratoimijana jo hyvin varhaisessa vaiheessa judouraa, jos esim. seuran hallituksessa toimiminen kiinnostaa.

Harrastaja voi siirtyä halutessaan kilparyhmään kilpailijaksi tai toimia apuohjaajana kuntojudon lisäksi. Jos aikaa riittää, judoka voi yhdistää nämä molemmat.

Apuohjaajakokemuksen karttuessa judoka voi edetä ryhmän vastuuohjaajaksi. Kilpaura voi kulkea rinnalla tai oma erillisenä polkunaan.

Kannustamme judokoita laajentamaan omaa osaamistaan myös tuomarin tehtäviin. Kajaanin Judokerhossa on aktiivisia tuomareita, joten kollegiaalista tukea löytyy helposti.

Ohjaamisen rinnalla tai siitä erillisenä polkuna on mahdollista toimia myös graduoijana liiton graduointisäännösten mukaisesti. Mikäli intoa ja aikaa löytyy, seura tukee myös judokan kehittymistä kohti seura- ja aluekouluttajan tehtäviä.

# Apuohjaajana / ohjaajana Kajaanin Judokerhossa

## 3. kyu

Väh. 5 apuohjauskertaa ennen vihreän vyön suorittamista.

- Auttaa ryhmän hallinnassa
- Tsemppaa harjoitusryhmän jäseniä
- Alkulämmittelyn tai loppuverryttelyn vetäjä

## 2. kyu

Väh. 10 apuohjaus- tai ohjauskertaa ennen sinistä vyötä.

- Ryhmänhallintaa ja yksilöllistä opastusta
- Treenin useamman osan ohjaamista
- Yksilöllisen palautteen antamista

## 1. kyu

Väh. 15 ohjauskertaa ennen ruskean vyön suorittamista.

- Vastuunjakoa apuohjaajien kanssa
- Kokonaisen treenin suunnittelu
- Kyky ohjata kokonainen harjoitus