

## JUDON PERUSTEET -KOULUTUS KAJAANI 29.-30.10.2022

### Lauantai 29.10.2022

Kello	Aihe / teema	
9.00 – 9.30	Alkuesittelyt, kurssin sisältö, kouluttajien esittäytyminen	Luento
9.30 – 9.45		
9.45 – 10.00	Perusliikkuminen, perusasento, kumikata ja heiton osat	
10.00 – 10.30	Ukemi(yksin ja parin kanssa)	
10.30 – 10.40	Tauko	
10.40 – 10.50	Torin ja uken roolit judoharjoittelussa	
10.50 – 11.30	Tekniikkaryhmät (heiton suunnat, ajoitus, tokuiwaza)	
11.30 – 12.00	Newaza (osaekomi: uken hallinnan periaatteet matossa, heitosta sidontaan, sidonnasta poistuminen)	
	Jäähdyttelyt / aamupäivän osion päätös	
12.00 – 13.00	Ruokatauko	
13.00 – 14.30	Judoliiton organisaatio, seuran toiminta, vyökojärjestelmä, Judoliiton koulutusjärjestelmä, Suomisport-palvelu, Judokan urapolku	Luento
14.30 – 14.40	Tauko	
14.40 – 17.00	Harjoituksen perusrakenne ja suunnittelu, erilaiset harjoitusmuodot (mm. randori, tandokurensu, yhdistelmätekniikat), tuomaritoiminta	
	Päivän päätös	

### Sunnuntai 30.10.2022

Kello	Aihe / teema	
9.00 – 9.15	Alkulämmittely	
9.15 – 10.45	Judoharjoitukset suunnittelu	Teoria + käytäntö
10.45 – 10.55	Tauko	
10.55 – 11.40	Antidoping, oman judoseuran säännöt, judon pelisäännöt	Luento
11.40 – 12.30	Ruokatauko	
12.30 – 13.30	Turvallisuus judoharjoittelussa, ensiapu	
13.30 – 14.15	Kata-harjoittelu judossa	
14.15 – 14.25	Tauko	
14.30 – 15.00	Newaza (hyökkääminen ja puolustautuminen matossa)	
15.00 – 16.00	Ryhmätehtävien purku	
	Päivän ja JP-koulutuksen päätös	