

Peruskurssit alkavat ja jatkokurssit jatkuvat maanantaisin



Judon peruskurssilla opetellaan judon perustaitoja, sekä harjoitellaan monipuolisia liikuntataitoja. Tunnit koostuvat niin lajin perustekniikan opettelusta kuin esim. erilaisista perusmotoristen taitojen harjoitteista. Kaikki jatkokurssilaiset ja ylemmät vyöt mukaan entiseen tapaan. Perus- ja jatkokurssit 6.9.2021 lähtien maanantaisin kello 17:30 - 19:00 peruskurssi ja jatkokurssit (ylävöiset), vetäjänä Antti Korhonen ja Juhani Sammallahti.

Kurssien alussa painotetaan paljon koordinaation ja kaatumisen harjoitteluun. Kunnon ja notkeuden parantuessa harjoittelu painottuu enemmän judotekniikoihin ja kamppailuharjoitteisiin. Kurssin suunnittelussa on lähdetty siitä, että kaikkiin harjoituksiin kannattaa osallistua, toki ”kärkyiltä ei putoa”, vaikka aina ei harjoituksiin pääsisikään.

Peruskurssi huipentuu toukokuussa keltaisen vyön kokeeseen. Nuorten (alle 16-vuotiaiden) osaamista seurataan myös asteittain välikokeiden avulla, ns. "natsakokeilla", jotka pidetään sopivin väliajoin ennen keltaisen vyön koetta. Natsoja kerätään 3 kappaletta ennen kuin juniori osallistuu vyökokeeseen. Natsakokeet ovat ilmaisia.

Peruskurssin alkuun tarvitset vain verkkarit ja t-paidan.

Jari Kuokka kirjoitti viestin 30.8.21 kello 22:56