

TULE MUKAAN! HARRASTAMAAN JUDOJA!

Nokian Judon uudet kurssit ovat käynnissä ja olet tervetullut mukaan! Porukkaan mahtuu, iästä tai sukupuolesta riippumatta.

Judo on urheilua, yhteisöllinen harrastus - löydät oman tiesi. Judo kehittää monipuolisesti paitsi fyysisiä ominaisuuksia ja kehon hallintaa myös sosiaalisia taitoja. Judossa toisen huomioon ottaminen on ydinasia.

Judo sopii kaikille - riippumatta lähtötasosta. Harjoitellessa taidot, voima, liikkuvuus ja vartalon hallinta kehittyvät vauhdilla!

Judo on hauskaa! Meillä Nokian Judossa ketään ei jätetä ja kaikki auttavat toisiaan. Jokainen on samalla viivalla. Tämä on luonut ilmapiirin joka kannustaa kaikkia onnistumaan. Toki pettymyksetkin kuuluvat elämään, myös judoon, mutta niistä opitaan!

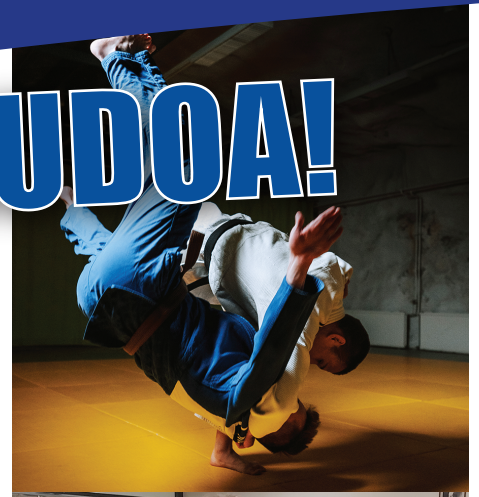
Nokian Judo tarjoaa harjoitusryhmiä pienemmistä muksuista aina aikuisiin kuntoilijoihin saakka. Judo voi olla myös koko perheen yhteinen harrastus tai vaikkapa erinomainen toinen harrastus tukemaan kehittymistä esimerkiksi joukkuelajeissa.

Aikuisille kuntoilijoille Nokian Judo tarjoaa myös Fitjudoa: se on liikuntamuoto joka on hauska ja turvallinen vaikka liikunta olisi jäänytkin viime vuosina vähemmälle ja paino noussut. Katso lisää nettisivuiltamme!

Kiinnostuitko? Katso nettisivumme, ota yhteyttä ja kysy lisää!

TIESITKÖ?

- Judo on Japanissa kehitetty urheilulaji, joka on yksi Olympialaisten suurimmista.
- Pariisiin 2024 Olympialaisiin on tällä hetkellä yksi suomalaisjudoka varmistanut paikkansa karsintojen kautta, Martti Puumalainen Helsingistä.
- Nokian Judo tarjoaa mahdollisuuden harrastaa, kuntoilla tai edetä vaikka aikuiseksi huippu-urheilijaksi.
- Yksi Nokian Judon judoka, Eetu Ihanamäki, on aikuisten maajoukkueessa.
- Judokilpailuissa tavoitteena on voittaa vastustaja heitoilla tai mattotekniikoilla.
- Judossa ei lyödä tai potkita. Judossa noudatetaan hyviä käytöstapoja.
- Judossa kaikki ovat tasa-arvoisia, miehet ja naiset, vanhat ja nuoret voivat harjoitella yhdessä.



**KATSO LISÄÄ
NETTISIVUILTA**

WWW.NOKIANJUDO.SPORTTISAITTI.COM