

# Judokan polku Tikkurilan judokoissa

## MATA- LAN KYNNYK- SEN HARJOIT- TELU

Muksu-  
judo

Perhe-  
judo

Koulujudo

FitJudo

JudoFor  
Balance

Palvelu-  
toiminta

## SEURATOIMINTA

Ohjaaminen/  
valmentaminen

Vapaaehtoistyö,  
hallitus

Kilpailuiden  
järjestäminen

Palvelutoiminta

## LAJIHARJOITUKSET ALOITTELIJALLE

Lasten  
peruskurssi

Nuorten  
peruskurssi

Aikuisten  
peruskurssi

Parajudo  
lapset

Parajudo  
aikuiset

Oheisharjoittelu  
seurassa

Aluetoiminta

Yläkoululeirit

Urhea-  
harjoitukset

Edustus-  
valmennus

## SEURAN ULKOPUOLELLA

## VÄRIVÖISET

Parajudo  
kilpailijat

Lasten judo  
U9, U11

Nuorten judo  
U13, U15

Tekniikka-  
lauantai  
kaikille

Kilpa-  
ryhmä,  
nuoret

Teema-  
treeni

Kuntojudo

Kata-  
harjoittelu

Judo-  
akatemia

## KOULUTTAUTUMINEN

Ulkopuoliset+  
sisäiset  
koulutukset

Judoliiton  
koulutukset

VOK-  
koulutukset

Tuomari-ja  
graduointi-  
koulutus

Alle 12 vuotiaan judokan polku  
Tikkurilan judokoissa

**LAJIHARJOITUKSET ALOITTELIJALLE**

**VÄRIVÖISET**

**MATA-  
LAN  
KYNNYK-  
SEN  
HARJOIT-  
TELU**

Muksujudo  
alle 7v

Perhejudo  
alle 7v

Parajudo  
lapset  
alle 15v

Lasten  
peruskurssi  
alle 15v

Lasten judo  
U9, U11

Nuorten judo  
U13, U15

Palvelu-  
toiminta

Koulujudo

Aluetoiminta

**SEURATOIMINTA**

**KOULUTTAUTUMINEN**

Huoltajat

**SEURAN ULKOPUOLELLA**

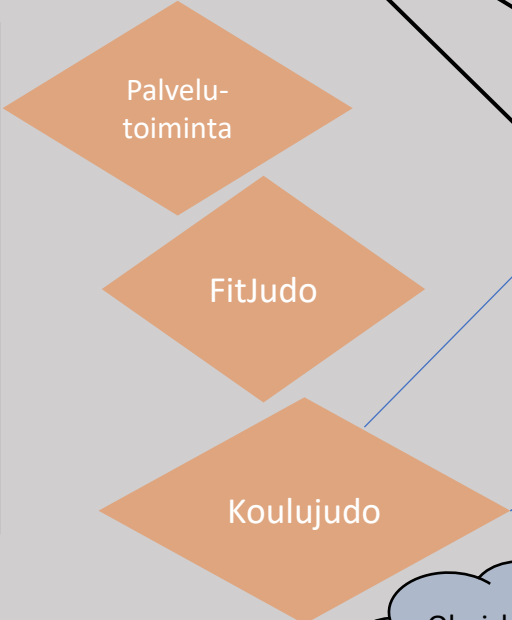
Judon perusteet  
ennen 4kyu

12-16- vuotiaan judokan polku  
Tikkurilan judokoissa

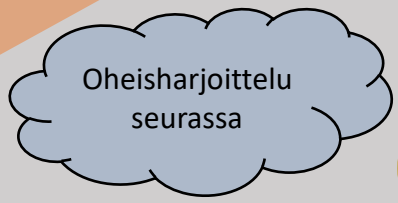
LAJIHARJOITUKSET ALOITTELIJALLE

VÄRIVÖISET

MATA-  
LAN  
KYNNYK-  
SEN  
HARJOIT-  
TELU

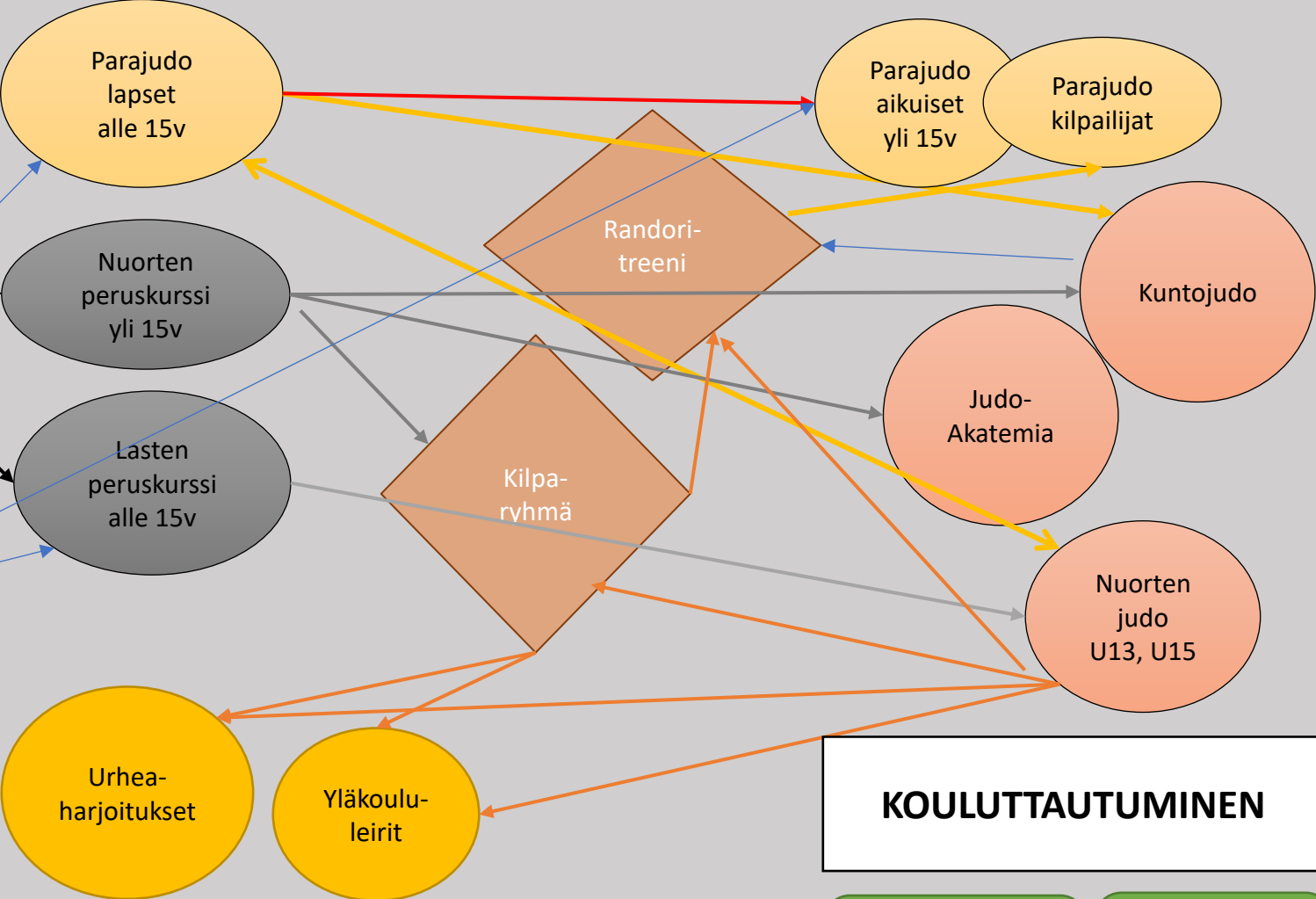
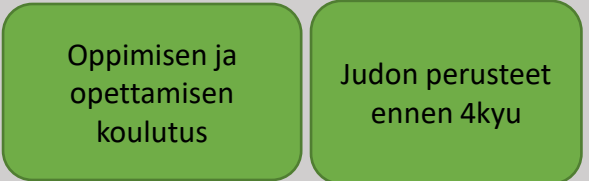


SEURATOIMINTA



SEURAN ULKOPUOLELLA

KOULUTTAUTUMINEN



16-22- vuotiaan judokan polku  
Tikkurilan judokoissa

## LAJIHARJOITUKSET ALOITTELIJALLE

## VÄRIVÖISET

### MATA- LAN KYNNYK- SEN HARJOIT- TELU

FitJudo

Koulujudo

Nuorten ja  
aikuisten  
peruskurssi  
yli 15v

Parajudo  
aikuiset  
yli 15v

Parajudo  
kilpailijat

Kilparyhmä

Randori-  
treeni

Kuntojudo

Judo-  
akatemia

Kata-  
harjoittelu

### SEURATOIMINTA

Apuohjaaja

Ohjaaja

Vapaaehtoistyö

Palvelutoiminta

Oheisharjoittelu  
seurassa

Urhea-  
harjoitukset

Edustus-  
valmennus

### SEURAN ULKOPUOLELLA

### KOULUTTAUTUMINEN

Judon  
perusteet  
ennen 4kyu

Oppimisen ja  
opettamisen  
koulutus

VOK-  
koulutukset

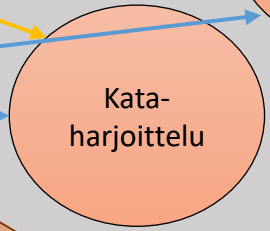
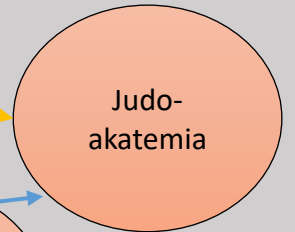
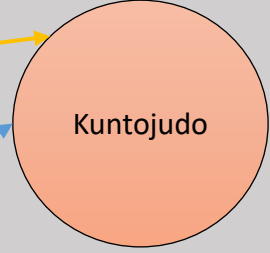
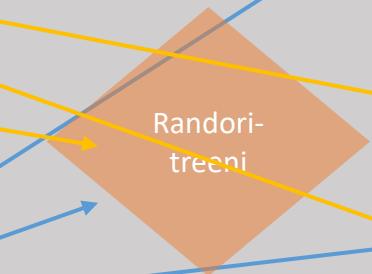
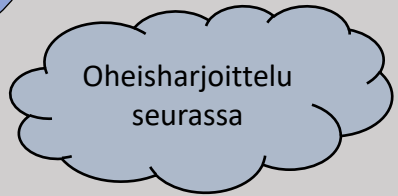
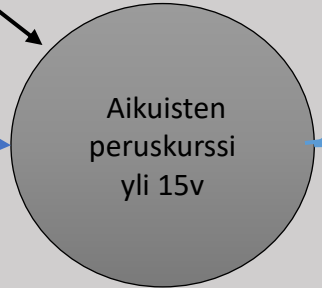
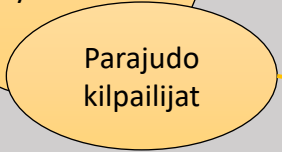
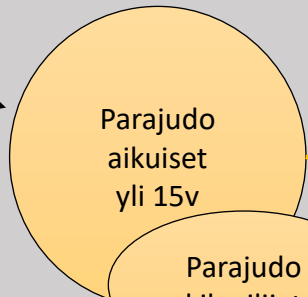
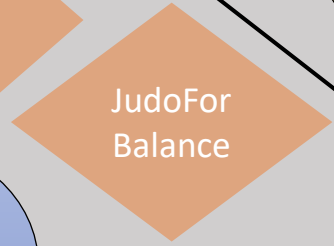
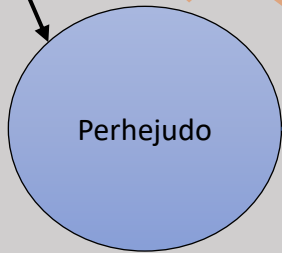
Tuomari-  
koulutus

Yli 22- vuotiaan judokan polku Tikkurilan judokoissa

### LAJIHARJOITUKSET ALOITTELIJALLE

### VÄRIVÖISET

### MATALAN KYNNYKSEN HARJOITTELU



### SEURATOIMINTA

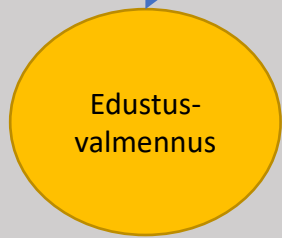
Apuohjaaja

Ohjaaja

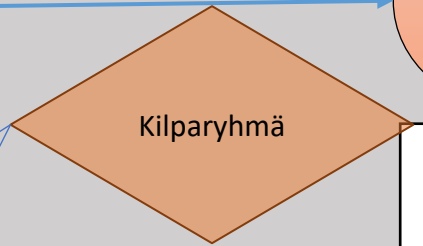
Vapaaehtoistyö

Palvelutoiminta

Hallitus



### SEURAN ULKOPUOLELLA



### KOULUTTAUTUMINEN

Oppimisen ja opettamisen koulutus

Judon perusteet ennen 4kyu

VOK-koulutukset

Tuomari- ja graduointi koulutus

