HOLJUTAI ry.

Holjutain judon peruskurssit alkavat tiistaina 27.10.2026 klo 17.00

Osoite: Judosali Soramäentie 31, Hollola

PERUSKURSSI
Peruskurssit ovat luontevin tapa aloittaa budolajien harrastus. Yhdessä toisten aloittelevien kanssa edistyminen tapahtuu tasatahdissa. Tiivis kurssi luo mukavan ja turvallisen ilmapiirin uuden oppimiselle ja kokemiselle.

ILMOITTAUTUMINEN
Ilmoittautua voi judosalilla kurssiaikoina tai ohjaajille sähköpostitse. Ilmoittautuminen vahvistetaan täyttämällä henkilötietolomake. Lisäksi jäsenet kirjaavat itse tietonsa Olympiakomitean rekisteriin (SuomiSport) **https://info.suomisport.fi/**.

HARJOITUSAJAT
judon peruskurssi: tiistai klo 17:00-18:00 ja **torstai** klo 17:00-18:00.
aikido: **maanantai** klo 18:00-19:30, **keskiviikko** 18:00-19:30 ja **perjantai** 18:00-19:30

MAKSUT
Judon peruskurssimaksu on 260 euroa, joka sisältää jäsen- ja harjoittelumaksut 31.7.2027 asti, opetuksen, Judoliiton lisenssivakuutuksen, judopassin, vyökoemaksun ja keltaisen vyön hyväksytyn vyökokeen jälkeen. Aikidon jäsen- ja harjoitusmaksu on 260 euroa (31.7.2027 asti). Seura lähettää laskut sähköpostitse jäsenille.

ALIMMAT SUOSITUSIÄT
Judo: 7 vuotta, lasten vanhemmat ovat tervetulleita mukaan yhteisen harrastuksen pariin. 15-vuotiaat, voivat siirtyä judon peruskurssilta muutaman kuukauden harjoittelun jälkeen halutessaan pidemmälle ehtineiden ryhmään.
Aikido: 14 vuotta

HARJOITTELUASUT
Harjoittelun voi aloittaa kevyellä, väljällä salivarustuksella (esim. T-paita ja verryttelyhousut). Harjoitteluasuna käytämme lajeihin suunniteltuja vahvoja judopukuja. Niitä voi jokainen hankkia itse tai tilata sen seuran kautta. Harjoittelupuvun hinta on koosta ja laadusta riippuen noin 25-50 Euroa. Pukuihin kuuluu mukaan valkoinen vyö.

VAKUUTUS
Judossa kaikki harrastajat ovat vakuutettuja, kun he ovat maksaneet jäsen- ja harjoitusmaksunsa Holjutaille ja harrastajan nimi on merkitty SuomiSporttiin (Olympiakomitean rekisteri). Myös **aikidossa** lisenssi ja vakuutus sisältyy jäsenmaksuun.

HARJOITUSPAIKKA
Holjutain dojo eli harjoittelusali sijaitsee Soramentie 31:ssä Hollolassa.
Sisäänkäynti on rakennuksen takaa merkitystä ovesta. Autoille on parkkipaikkoja rakennuksen päädyssä.

YHTEENVETOA PALVELUISTA
Jäsenyyteen kuuluvat ohjatut harjoitukset kurssilla kaksi kertaa viikossa, salilla pukuhuoneet ja suihkut, pääsy seuran järjestämiin jäsenille tarkoitettuihin tilaisuuksiin sekä tarvikevälitystä omakustannushintaan.

JUDON PERUSKURSSIN SISÄLTÖ
Peruskurssin tavoitteita ovat mm. ukemin eli pehmeän kaatumisen hallitseminen ja judon periaatteen soveltaminen heitto- ja hallintatekniikoissa. Harjoittelu on pääasiassa ohjattua pariharjoittelua ryhmässä harjoituskaveria vaihdellen. Ahkeran harjoittelun myötä kurssilla kehittyy lajin harjoittelussa tarvittava peruskunto ja liikkuvuus.

Judokurssille ovat tervetulleita sekä nuoret että heidän vanhempansa. Kurssi kestää kesään saakka. Kurssin lopussa pidetään keltaisen vyön koe. Kurssin jälkeen harjoittelu jatkuu edelleen ohjattuna uusia asioita oppien. Nuorten mukana aloittavat aikuiset voivat muutamien viikkojen harjoittelun jälkeen halutessaan harjoitella myös yleisissä tekniikkaharjoituksissa.

OHJAAJIEN YHTEYSTIETOJA

JUDO:	**Esa Putkonen**,	puh. 044 244 8916	putkonenesa3@gmail.com
	Marko Ryyppö	puh. 050 339 7663	marko.ryyppo@gmail.com
AIKIDO:	**Kimmo Karppinen**,	puh. 040 588 7946	kimmokarppinen54@gmail.com

Seuran verkkosivut: **https://www.holjutai.fi/**

Judoliitto: **https://judo.fi/**