

Judon perusteet –koulutus 17.-18.10.2026 Jyväskylä

Kouluttajat: Laura ja Antti Syrjälä

Paikka: Jyväskylän Monitoimitalo, judosalit 1-2

Judon perusteet on Judoliiton koulutusjärjestelmän 1-tason koulutus ja on tarkoitettu judokan ensimmäiseksi koulutukseksi.

Kurssin tavoitteena on antaa perustiedot lajista ja sen historiasta, periaatteista ja niiden soveltamisesta harjoitteluun. Kurssi painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa käydään läpi judon perusasioita. Koulutus tulee käydä ennen vihreän vyön suorittamista.

Koulutuksen aikataulu (muutokset mahdollisia koulutuksen aikana):

Lauantai 17.10:

10.00-10.45 Luento tatamilla (esittelyt, koulutuksen tavoitteet, dojokäytös, ryhmäytyminen, judoa eri näkökulmista, judon periaatteet, ennakkotehtävät)

11.00-12.30 Tatami (ukemit, asento, kumikata, heiton vaiheet, liikkuminen, mukautuminen,)

12.30-13.30 Lounastauko

13.30-14.15 Luento tatamilla (judohistoria (ennakkotehtävä), judoliiton organisaatio, koulutusjärjestelmä, oman judouran suunnittelu, nuoren urheilijan ura, judovisa)

14.30-16.00 Tatami (lämmittely, taito/koordinaatio, tandokurensyu, uchikomi, keikot)

16.00-16.05 Tauko

16.05-17.00 Tatami (kata harjoitteena vs randori harjoitteena)

Sunnuntai 18.10:

9.00-10.30 Tatami (newaza, harjoituksen rakenne, ryhmätöiden jako)

10.30-12.00 Tatami (ryhmätöiden suunnittelua ja purku)

12.00-13.00 Lounastauko

13.00-14.00 Luento tatamilla (turvallisuus/oman salin pelisäännöt, ensiapu, adt, tekniikoiden luokitukset ja suunnat, ennakkotehtävät (tekniikoiden suunnat, judovisa)

14.00-15.30(16.00) Tatami (ryhmätöiden purku jatkuu, palautteet)