

Holjutain peruskurssit alkavat maanantaina 3.10.2022

Peruskurssien esittelytilaisuus lauantaina 24.9.2022 klo 14.00 Judosalissa

Hollolan uimahallin Judosali (Holjutain dojo) Terveystie 6, Hollola

Esittelytilaisuudessa voit ilmoittautua peruskursseille (judo ja aikido). Jos et ehdi tapahtumaan, voit ilmoittautua myös harjoitusten alussa ohjaajille. Judossa järjestetään kurssi, aikidoon voit tulla suoraan mukaan yleisiin harjoituksiin.

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

Lajiesittelyssä voit ilmoittautua mukaan tai myöhemmin salilla kurssiaikoina. Ilmoittautuminen tapahtuu henkilötietolomakkeella. Lisäksi jäsenet kirjaavat tietonsa Olympiakomitean rekisteriin (SuomiSport) <https://info.suomisport.fi/>.

HARJOITUSAJAT

judo: maanantaina klo 17:00-18:00 ja keskiviikkona klo 17:00-18:00.

aikido: maanantaina klo 18:00-19:30 ja keskiviikkona klo 18:00-19:30.

MAKSUT

Judon peruskurssimaksu on 260 euroa, joka kattaa jäsenmaksun ja harjoittelumaksut 31.7.2023 asti, opetuksen, Judoliiton lisenssivakuutuksen, judopassin, vyökoemaksun ja keltaisen vyön hyväksytyyn vyökokeen jälkeen.

Aikidon jäsen- ja harjoitusmaksu on 260 euroa (31.7.2023 asti).

ALIMMAT SUOSITUSIÄT

Judo: 7 vuotta, lasten vanhemmat ovat tervetulleita mukaan yhteisen harrastuksen pariin. Yli 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 puuvillapukuja. 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. Pukuasioissa voit kääntyä ohjaajien puoleen. Pukujen hinnat ovat vahvistamattomia, ja lopullinen hinta riippuu tilauspaikasta.

VAKUUTUS

Judossa kaikki harrastajat ovat vakuutettuja, kun he ovat maksaneet jäsen- ja harjoitusmaksunsa Holjutaille ja harrastajan nimi on merkitty SuomiSporttiin (Olympiakomitean rekisteri). Vakuutusseloste on salin ilmoitustaululla nähtävissä.

sen löytää myös Judoliiton verkkosivuilta: <https://judo.fi/wp-content/uploads/2022/07/Judon-Sporttiturva.pdf>

Myös aikidossa lisenssi ja vakuutus sisältyy jäsenmaksuun.

HARJOITUSPAIKKA

Holjutain dojo eli harjoittelusali sijaitsee Hollolan uimahallin Judosalissa (alakerrassa) (Terveystie 6).

Sisäänkäynti on koulunpuoleisella seinustalla olevasta pyöreästä porraskäytävästä.

YHTEENVETOA PALVELUISTA

Jäsenyyteen kuuluvat ohjatut harjoitukset kurssilla kaksi kertaa viikossa, salilla pukuhuoneet ja suihkut, pääsy seuran järjestämiin jäsenille tarkoitettuihin tilaisuuksiin sekä tarvikkeistä 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 kehittyä lajin harjoittelussa tarvittava peruskunto ja notkeus.

Judokurssille ovat tervetulleita sekä nuoret että heidän vanhempansa. Kurssi kestää helmi-maaliskuuhun, jonka jälkeen suoritetaan 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:	Noora Nykänen,	puh. 050 917 9429 noora.nykanen@outlook.com
	Samu Laitinen,	puh. 040 569 7175 laitisa@gmail.com
	Karri Louko,	puh. 040 591 6357 klouko@gmail.com
AIKIDO:	Kimmo Karppinen,	puh. 040 588 7946 kimmokarppinen54@gmail.com

Seuran verkkosivut: <https://www.holjutai.fi/>

Judoliitto: <https://judo.fi/>

Aikidoliitto: https://aikidoliitto.fi