

Holjutain peruskurssit alkavat torstaina 21.9.2023

Peruskurssien esittelytilaisuus tiistaina 19.9.2023 klo 17.00 Judosalissa

Osoite: Hollolan uimahallin Judosali (Holjutain dojo) Terveystie 6, 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

Esittelytilaisuudessa voit ilmoittautua mukaan tai myöhemmin salilla kurssiaikoina. Ilmoittautuminen tapahtuu henkilötietolomakkeella. 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 kattaa jäsen- ja harjoittelumaksut 31.7.2024 asti, opetuksen, Judoliiton lisenssivakuutuksen, judopassin, vyökoemaksun ja keltaisen vyön hyväksytyyn vyökokeen jälkeen. Aikidon jäsen- ja harjoitusmaksu on 260 euroa (31.7.2024 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.

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.

Vakuutuseloste: <https://judo.fi/wp-content/uploads/2023/07/Pohjola-Sporttiturva.pdf>

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 tarvikevälytystä 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 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: **Samu Laitinen,**

puh. 040 569 7175 laitisa@gmail.com

AIKIDO: **Kimmo Karppinen,**

puh. 040 588 7946 kimmokarppinen54@gmail.com

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

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