

# TJS Judokoulu

TURUN JUDOSEURA RY  
Liikuntakeskus Alfa  
Raunistulantie 15 C, 20300 Turku



## **TJS Judokoulu 8-12 vuotiaille tytöille ja pojille 3.-7.6.2019 klo 9-14 liikuntakeskus Alfan kamppailusalissa.**

TJS Judokoulussa opit turvallisesti ja monipuolisesti kehonhallintaa ja kamppailua, sekä matossa, että pystyssä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Ohjaajina toimivat seuran nuoret jdkat, sekä seuran valmentajat.

Varusteiksi riittävät tavalliset sisäliikuntavaatteet, vesipullo ja reipas mieli.

Hinta sisältää ohjauksen, leiripaidan ja lounaat.

Liikuntakeskus aukeaa aamuisin klo 8.00. (sulkeutuu klo 21.00.)

ilmoittautuminen: [www.turunjudoseura.fi](http://www.turunjudoseura.fi) / ilmoittautuminen

**Hinta 125 €**, (Turun Judoseuran jäsenet 100 €)

### **JUDOKOULUN OHJELMA:**

#### **Maanantai 3.6.**

- AAMUPÄIVÄ 9.00-10.30, aloitusinfo ja judoesitys, tutustumista matto- ja pystyjudoon
- LOUNASTAUKO klo 10.30-12.00, (lounas ravintolassa ja valvottua vapaa-aikaa)
- ILTAPÄIVÄ 12.00-14.00, kaatumisharjoittelua (ukemi), kehonhallintaa, mattojudoa

#### **Tiistai 4.6.**

- AAMUPÄIVÄ 9.00-10.30, perustaitoliikkeitä, ukemit, pystyjudoa, lonkkaheitto
- LOUNASTAUKO klo 10.30-12.00, (lounas ravintolassa ja valvottua vapaa-aikaa)
- ILTAPÄIVÄ 12.00-14.00, mattojudoa, sidontoja, kääntöjä, mattokamppailua

#### **Keskiviikko 5.6.**

- AAMUPÄIVÄ 9.00-10.30, kamppailullisia leikkejä, ukemit, pystyjudoa, käsiheitto
- LOUNASTAUKO klo 10.30-12.00, (lounas ravintolassa ja valvottua vapaa-aikaa)
- ILTAPÄIVÄ 12.00-14.00, permantovoimistelua (Pyrkivä Gymnastics)

#### **Torstai 6.6.**

- AAMUPÄIVÄ 9.00-10.30, perustaitoliikkeitä, ukemit, pystyjudoa, jalkaheitto
- LOUNASTAUKO klo 10.30-12.00, (lounas ravintolassa ja valvottua vapaa-aikaa)
- ILTAPÄIVÄ 12.00-14.00, pystystä mattoon, heittoja ja sidontoja

#### **Perjantai 7.6.**

- AAMUPÄIVÄ 9.00-10.30, perustaitoliikkeitä, ukemit, heittojen ja sidontojen kertaus,
- LOUNASTAUKO klo 10.30-12.00, (lounas ravintolassa ja valvottua vapaa-aikaa)
- ILTAPÄIVÄ 12.00-14.00, judoa, leikkejä, temppuilua, diplomien jako

**Yhteyshenkilö: Kari Laaksonen, toiminnanjohtaja Turun Judoseura ry**  
**+ 358 400 153240, [info@turunjudoseura.fi](mailto:info@turunjudoseura.fi)**