

TS Judokoulu

TURUN JUDOSEURA RY
Liikuntakeskus Alfa
Raunistulantie 15 C, 20300 Turku



TS Judokoulu 8-12 vuotiaille tytöille ja pojille 4.-8.6.2018 klo 9-14 liikuntakeskus Alfan kamppailusalissa.

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

Ohjaajina toimivat seuran maajoukkuenuoret, sekä seuran valmentajat.

Varusteiksi riittävät tavalliset sisäliikuntavaatteet, vesipullo ja reipas mieli.

Hinta sisältää ohjauksen, leiripaidan, lounaat ja vakuutuksen.

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

ilmoittautuminen: www.turunjudoseura.fi / ilmoittautuminen

Hinta 150 €, TS kestotilaaajille 25 € alennus.

JUDOKOULUN OHJELMA:

Maanantai 4.6.

- 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 5.6.

- 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 6.6.

- 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 7.6.

- 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 8.6.

- 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