

Judon perusteet 19.-20.3.2022 ohjelma

Lauantai:

- 9.00-10.30 Liikkuminen ja tekniikat
- 10.45-11.45 Judonhistoria ja Judoliitto
- 12.00-13.00 Judosta ja koulutusjärjestelmä
- 13.00-14.15 Ruokatauko
- 14.15-15.45 Harjoitusmuodot
- 15.45-17.00 Harjoituksen rakenne ja suunnittelu

Sunnuntai:

- 9.00-10.00 Kata harjoitusmuotona
- 10.00-10.45 Turvallisuus ja ensiapu
- 10.45-12.30 Ne-wazan perusteet
- 12.30-14.00 Ruokatauko
- 14.00-16.00 Harjoituksen toteuttaminen