



EsU judon peruskurssin info kaudelle 2011-12

Peruskurssi on juniori-ikäisille tarkoitettu lähes vuoden mittainen kurssi, jonka tarkoituksena on antaa judon perustaidot ja valmiudet. Tämän jälkeen judoka voi jatkaa judon harrastamista missä vain. Peruskurssin lopussa huhti-/toukokuun vaihteessa kurssilaiset suorittavat keltaisen vyön (5.kyu). Vaikka vyökokeeseen osallistuminen ei ole pakollinen on se erittäin toivottavaa kaikille, jotka peruskurssilla ovat mukana. Kurssi järjestetään siten, että harjoitukset kestävät hieman alle tunnin ja niitä on kaksi kertaa viikossa. Peruskurssin saatua judogit käyttöönsä, tulevat maanantain harjoitukset olemaan yhteiset junioreille ja peruskurssille. Torstain harjoitukset ovat vain peruskurssille.

Maanantaina	klo 18.40-19.30 9-12v	Mårtensbron koululla
	klo 19.30-21.00 yli 13v	Mårtensbron koululla
Torstaina	klo 17.15-18.15 9-12v	Mårtensbron koululla
	klo 19.30-21.00 yli 13v	Mårtensbron koululla

Seuraavassa kurssin ohjelma lyhyesti:

1.9.2011	Peruskurssien aloitustilaisuus Mårtensbron koululla.
15.9.2011	Peruskurssilaisten viimeinen ilmoittautumisajankohta seuran jäseniksi sekä viimeinen judopukujen tilauskerta. Liittymisjäsenmaksu 130€ maksettava, mikäli liittyy jäseneksi ja haluaa jatkaa kurssilla. Puvut maksavat 35€(130-140cm) ja 45€(150cm<).
lokakuun alku	Puvut peruskurssilaisille.
marraskuu	Peruskurssin ensimmäiset natsakokeet. Joulutauko (joulukuun puolivälistä tammikuun alkuun)
9.1.2012	Harjoitukset alkavat uudelleen.
maaliskuu	Judopassianomukset, joiden yhteydessä jäsenmaksu 65€ sekä graduointi-/judopassimaksu 38€ (judoliiton ohjehinta).
toukokuun alku	Vyökokeet peruskurssin päätteeksi

Ajankohtaisia asioita päivitämme nettisivuillemme osoitteeseen:

<http://www.espoonurheilijat.fi/judo/>

Yhteystiedot: Juha Uotinen
050-3002476

juha.uotinen@espoonurheilijat.fi

Tommi Harsunen
050-3322308

tommi.harsunen@espoonurheilijat.fi