

# Helsinki Judo Camp

## 4.-7.8.2016

Perinteinen HJC avaa uuden judokauden elokuussa Ruskeasuolla!

Tule tapaamaan treenikavereita ja hiomaan tekniikkasi kuntoon syksyn harjoittelukaudelle.

Judovalmennuksen ammattilaiset **Nikolai Ozhegin** ja **Nikolai Harlamov** näyttävät, kuinka tekniikkaa hiotaan ja harjoitellaan maailmanmestaruustasolla.

Nelipäiväinen leiri pitää sisällään tekniikkaa, taktiikkaa ja randoria kansainvälisten sekä kotimaisten huippuvalmentajien johdolla.

Lisäksi oheisohjelmaa junioreille ja muksuille.

Paikka: Ruskeasuon liikuntapuisto, Ratsastie 1.  
Ohjelma ja lisätiedot: [www.meidokan.fi](http://www.meidokan.fi)

Yhteistyössä:  
Meido-Kan ry ja Etelä-Suomen judo ry

1963



## MEIDO-KAN



**Nikolai Ozhegin**

1995 MM-kultaa -60 kg

1997 MM 7.

1990 Junioreiden MM 1.

