



ALUELEIRI

柔道

19.11.2022 VANTAA, RAJATORPPA

PAIKKA JA AIKA:

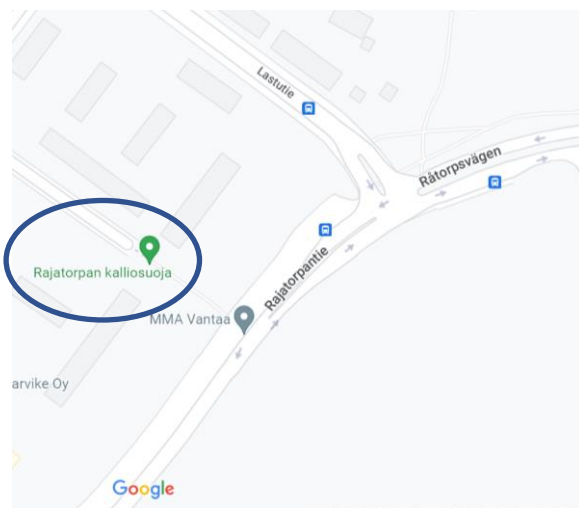
Lauantaina 19.11.2022 Rajatorpan kalliosuoja, Rajatorpantie 27, 01650 VANTAA.

OSALLISTUMISOIKEUS:

Suomen judoliiton, IJF:n, EJU:n ja NJU:n jäsenseurojen jäsenillä.

Harjoitukset pidetään kahdella n 250 m² tatamilla junnut ja aikuiset erikseen, kata ja randori erikseen. Treeneistä voi poimia itselleen sopivimmat. Tarjolla on jokaiselle jotakin.

ISO TATAMI 264 m ²	VÄLITATAMI 242 m ²
11.00-12.00 Junnut Ne-waza	11.00-12.00 Aikuiset Ne-Waza
12.00-13.00 Junnut Tachi-waza	12.00-13.00 Aikuiset Tachi waza
EVÄSTAUKO	
13.30-14.30 Kata alemmat vyöt perusteet ja Nageno-kata Te-waza	13.30-14.30 Aikuiset Randori
14.30-15.30 Junnut randori	14.30-17.30 Kata ylemmät vyöt Nageno-kata koshi-, ashi-, ma-sutemi- ja yoko-sutemi-waza



ALUELEIRIN HINTA:

10 €/Judoka maksetaan tilille: Etelä-Suomen Judo FI76 4055 0011 7146 52. Tehotiimiläiset veloitusetta.

ALUELEIRIN JÄRJESTÄJÄ:

Etelä-Suomen Judo ry. Markku Ilvonen +358 400 537815, markku.judo@gmail.com.

