

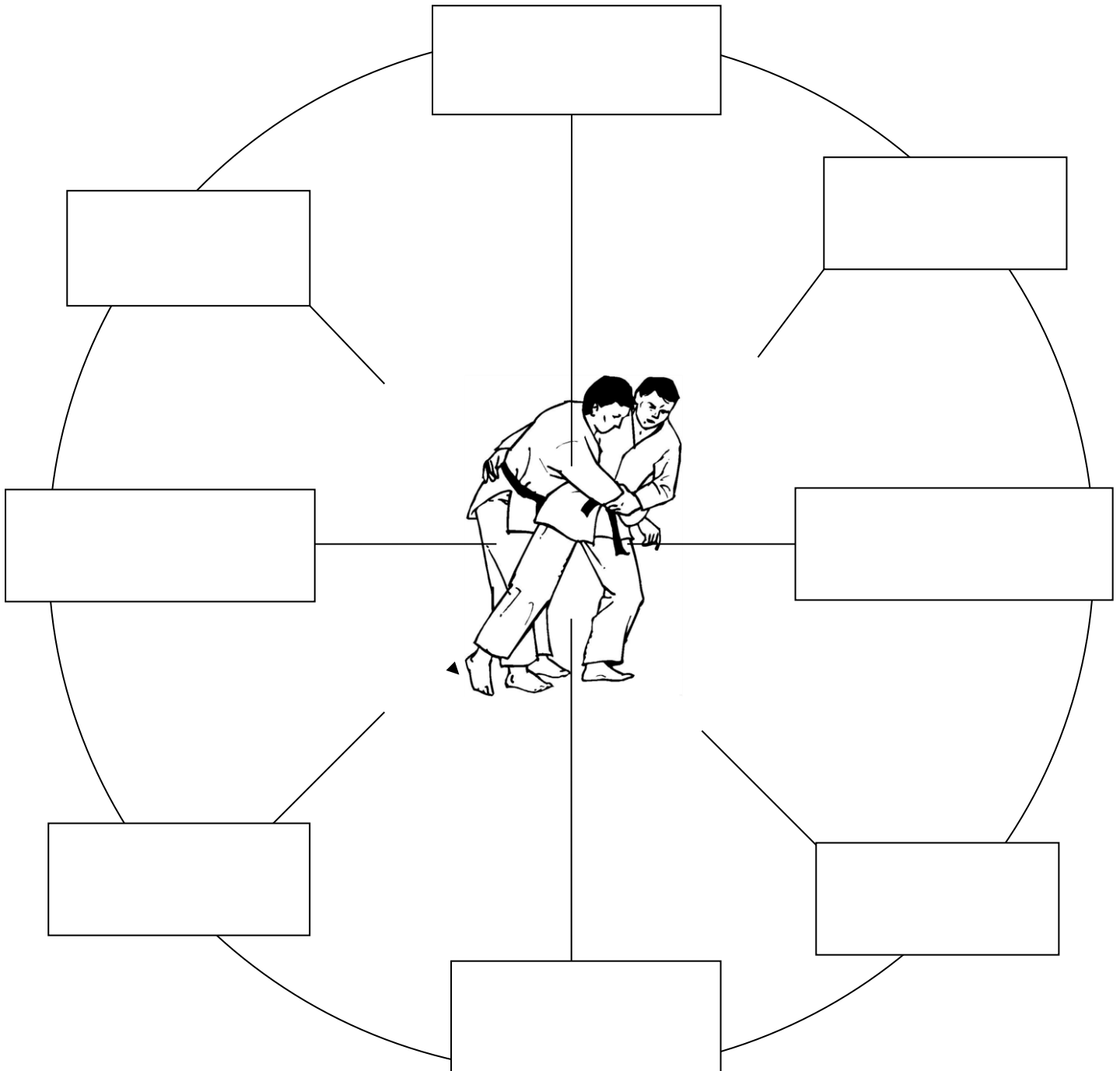


Tervetuloa Etelä-Suomen Judon järjestämään Judon perusteet -koulutukseen!

Alla näet koulutuksen ennakkotehtävät, jotka tulee olla tehtynä koulutuksen alkaessa. Niitä ei tarvitse lähettää etukäteen vaan ne käydään läpi koulutuksessa.

- 1) Mieti mitkä ovat omat tokui tachi wazasi eli lempiheitot eri horjutussuuntiin. Käytä apunasi seuraavalta sivulta löytyvää "Tekniikoiden suunnat"-tiedostoa.
- 2) Tee Judovisa-tehtävä, joka löytyy tämän tiedoston lopusta. Käytä apunasi Suomen judoliiton nettisivuja.
- 3) Mieti, miten aiot edetä judourallasi a) seuraavan vuoden, b) seuraavan 2 vuoden ja c) seuraavan 5 vuoden aikana. Mitkä judon osa-alueet sinua kiinnostavat ja mikä on sinun seuraava tavoitteesi judossa.
- 4) Pohdi, millaisia erilaisia sääntöjä seurastanne löytyy esimerkiksi turvallisuuteen liittyen (dojolla, harjoituksissa ja elämässä muutenkin).

Tehtävä: Kirjoita laatikoihin omat tekniikkasi uken horjutussuuntien mukaan.



Nimi:

Päivämäärä:

Judovisa, kysymykset

1. Missä maassa judo on kehitetty?
2. Minä vuonna Suomen Judoliitto on perustettu?
3. Kuinka monta aikuisten arvokisamitalia Jorma Korhonen saavutti kilpaurallaan?
4. Kodokan, kansainvälisen judon päämaja, sijaitsee
 - a. Helsingissä
 - b. Tokiossa
 - c. Pariisissa
5. Kuka on judon ja Kodokanin perustaja?
 - a. Tetsuji Sato
 - b. Ichiro Abe
 - c. Jigoro Kano
6. Mitä jalkaheitto O-soto-gari tarkoittaa suomeksi?
 - a. pieni ulkopuolinen lakaisu
 - b. suuri ulkopuolinen lakaisu
 - c. suuri sisäpuolinen lakaisu
7. Millä paikkakunnalla judon yläkoululeirejä järjestetään?
 - a. Pajulahti ja Rovaniemi
 - b. Helsinki ja Oulu
 - c. Turku ja Kajaani
8. Nykyisin ottelijoilla on kilpailuissa sininen ja valkoinen judogi. Näin ei kuitenkaan ole aina ollut. Miten ottelijat erotettiin toisistaan ennen kuin erivärisiin judogeihin siirryttiin?
 - a. valkoisella ja sinisellä otteluvyöllä
 - b. valkoisella ja punaisella otteluvyöllä
 - c. valkoisella ja mustalla otteluvyöllä

9. Kuka on Simo Akrenius?

10. Kuinka monta judon Tähtiseuraa on olemassa?

- a. 30
- b. 7
- c. 11

11. Minkä värinen vyö on 3.kyu?

- a. keltainen
- b. oranssi
- c. vihreä

12. Milloin judoka voi käyttää punavalkoista vyötä?

13. Miltä paikkakunnilta Suomesta ovat seuraavat judoseurat

- a. Akagi
- b. Shirokawa
- c. Kippon

14. Jani Kallunki on saanut Paralympiapronssia? Mistä kilpailusta on kysymys?

15. Minkä ikäisille judossa järjestetään suomenmestaruuskilpailuja?

16. Kansainvälisessä Judoliitossa (IJF) on jäsenmaita

- a. n. 120
- b. n. 204
- c. n. 258