

## Aikuisten harjoitukset tiistaisin ja torstaisin 19:00 – 20:30.

Treenaaminen aloitetaan kevyesti, tehokkaasti lämmitellen. Opetellaan ukemi, eli kaatumaan oikein. Perehdytään erilaisiin hallintaotteisiin. Myöskin vastustajan kaatamiseen turvallisesti. Samalla oppii myös japaninkielisiä sanoja. Harjoitukset päätetään lihaksia ja jäseniä jäähdytellen.

Aikuisten treeneissä jokainen harjoittelee oman tasonsa mukaisesti asettaen oman tavoitteen. Tatamilla oppii monia oman vartalon hallintaa kehittäviä liikkeitä, joita voi harjoittaa myös kotona.

Jokainen judoka saa henkilökohtaista opastusta ja kannustusta.

Ota mukaan judogi tai sisäurheiluvaatteet, pyyheliina, pesuaine ja sandaalit. Miesten pukuhuoneet ovat käytävän vasemmalla ja naisten käytävän oikealla puolella. Tatamille tullaan jalat ja kädet pestyinä ja kuivattuina. Ole ajoissa paikalla. Portista dojoon mennään ohjaajan kanssa.

## Valitse suomisport.fi ja Koyama urheiluseuraksi

Jäsenmaksu ja vakuutus 120,-. Vakuutuksen ehdot ovat Suomisport -palvelussa. Jäsenenä saat portinavauskortin ja oikeuden SantaSportin kuntosalille.

## Syyskausi

Syyskauden harjoittelumaksu 120,- laskutetaan ja maksetaan lokakuussa.

## Graduointi keltaiseen vyöhön

Noin kolmen kuukauden ahkeran treenin jälkeen judoka suorittaa 5. kyu, keltaisen judovyön. Graduointimaksu 80,-. Hintaan sisältyy myös judopassi.

## Judogi

Seuran kautta tilaamalla saa edullisen judopuvun. Seuralla on myös muutamia pukuja, joita voi kysyä [annika.suokanerva@gmail.com](mailto:annika.suokanerva@gmail.com).

Mahdollisesti voidaan tarjota sopiva lainapuku. Heti pääset mukaan harjoitteluun!

## Vain terveenä harjoitukseen!

## Tervetuloa!