

Tervehdys Judon Summer Camp 2020 –leirille tulija!

Tässä lyhyesti infoa leiristä:

Leiri alkaa perjantaina **31.7. klo 16 ilmoittautumisella Nikulahallilla**. Ilmoittautumisessa vastassa on Mari Keränen.

Tänä vuonna majoitumme opiston puolella huonemajoituksessa. Hiljaisuus perjantaina klo 22.30 ja lauantaina klo 22. Tämän jälkeen myös kännykät tulee olla suljettuina. Tarvittaessa keräämme kännykät yöksi pois, jotta jokainen saa riittävän määrän hyvää yöunta.

Ensimmäiset judoharjoitukset ovat klo 17-19 Nikulahallilla, jossa pidetään kaikki leirin lajiharjoitukset. Leiri päättyy sunnuntaina 2.8. Seikkailupuistoon noin klo 17.00.

Leirille mukaan tarvitset:

- Omat judovarusteet: 1-2 judogia, vyö, zorit/sandaalit, riittävä määrä treenialusvaatteita, juomapullo sekä oma urheiluteippi
- Säänmukaiset lenkki- ja uintivarusteet: lenkkarit, verkkarit, uima-asu ja pyyhe
- Omat hygieniatarvikkeet
- Seikkailupuistoa varten: hanskat, esim. puutarhahanskat (pakolliset seikkaillessa), näitä myös ostettavissa sekä huoltajan lupalappu osallistumisesta.
- Reippaan asenteen ja iloisen mielen 😊

Tulethan leirille terveenä! Jos sairastut tai loukkaannut ennen leiriä, ilmoita asiasta Mari Keräselle!

Liikuntakeskus Pajulahden osoite: Pajulahdentie 176, 15560 Nastola

Nähdään Pajulahdessa!

Mari Keränen / 050 3059636 / mari@pilatescenter.fi

Manne Isoranta

Ruslan Pinhasov

Tuomas Rantanen

Tomi Vehmas

Katri Kakko

Leiriaikataulu liitteenä.



LEIRIAIKATAULU:

Pe 31.7. Ilmoittautuminen alkaa klo 16 Nikulahallissa!

17.00 – 19.00 JUDO Nikulahalli / Ohjeet majoittautumisesta, säännöt, leirin sisältö / Mari

Alkujumppaa ”Rusin” tahtiin, liikkuvuus ja taito / otteet ja tokui-waza heitot / randoria ja palauttava jumppa / Ruslan

Päivällinen 20.30 asti

21 - 21.30 Lihashuolto / Mari

Hiljaisuus klo 22.30

La 1.8.

Herätys 7.00

7.15 - 8.15 Aamuherättely / Katri

Aamupala 8.15 - 8.45

9.00 - 11.00 JUDO / Otteen irrotus, siirtyminen pystystä mattoon, matossa jalan irrotus, tehtävä randoria / Mari

lounas 11.30 - 12.30

13 - 14 Oppimistaidot

Urheilijaksi kasvaminen - Katri Kakko

14.30 – 16.30 JUDO / taitoliike + heitto / Vedon ja työnnön hyödyntäminen / randoria / Tuomas

Päivällinen 17.00 - 18.00

19.00 - 21.00 Palloilu, kehonhuolto, uinti / Ruslan

Iltaapala 21.00

Hiljaisuus 22.00

Su 2.8.

Herätys 7.00

7.15 - 8.15 Aamuherättely / Tomi

Aamupala 8.15 - 8.45

9.00 - 11.00 JUDO / Randori harjoitus / Katri Kakko

11.00 – 12.00 pakkaaminen ja huoneiden luovutus

Lounas 12.00 - 13.00

13.00 – 13.30 leiripalaute

14 – 17 Seikkailupuisto + kotimatka!

Nähdään Winter Campilla 1.-3.1.2021! (ajankohta alustava)