

**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.

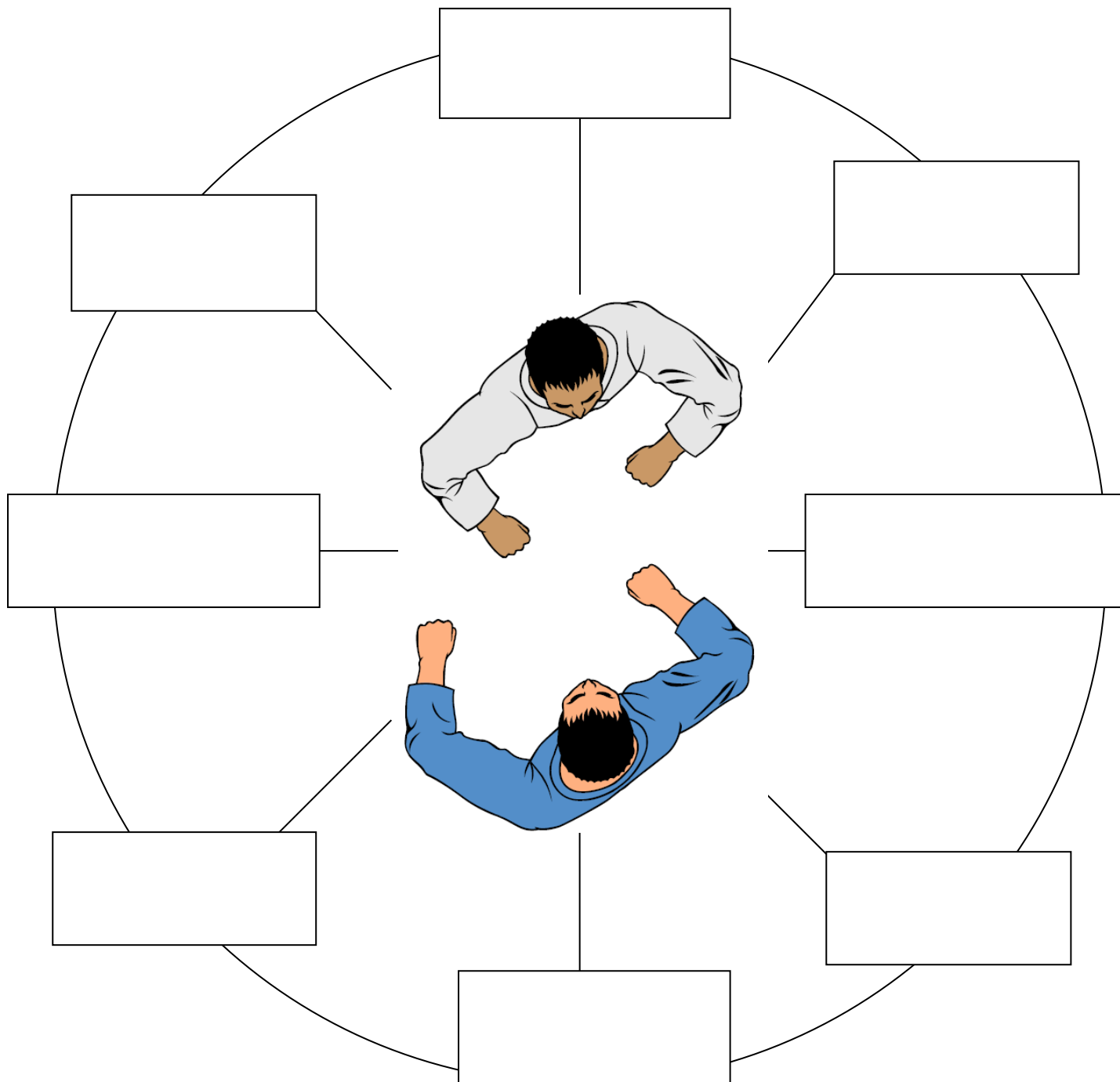
1) Mieti mitkä ovat omat tokui tachi wazasi eli lempiheitot eri horjutussuuntiin. Käytä apunasi seuraavalta sivulta löytyvää "Tekniikoiden suunnat"-tiedostoa.

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 turvallisuuden liittyen (dojolla, harjoituksissa ja elämässä muutenkin).

**Tehtävä:** Kirjoita laatikoihin omat tekniikkasi horjutussuuntien mukaan.



Nimi:

## Judovisa, kysymykset

1. Missä maassa judo on kehitetty?
2. Minä vuonna Suomen Judoliitto on perustettu?
5. Kodokan, kansainvälisen judon päämaja, sijaitsee
  - a. Helsingissä
  - b. Tokiossa
  - c. Pariisissa
6. Kuka on judon ja Kodokanin perustaja?
  - a. Tetsuji Sato
  - b. Ichiro Abe
  - c. Jigoro Kano
7. Mitä jalkaheitto O-soto-gari tarkoittaa suomeksi?
  - a. pieni ulkopuolinen lakaisu
  - b. suuri ulkopuolinen lakaisu
  - c. suuri sisäpuolinen lakaisu
8. Millä paikkakunnalla judon yläkoululeirejä järjestetään?
  - a. Pajulahti
  - b. Helsinki
  - c. Turku
9. 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

10. Kuka yhteistä on Juha "Pupu" Salosella ja Annikka Mutasella?
11. Kuinka monta eri-ikäisten arvokisamitalia on tullut Suomeen 2020 luvulla?
12. Kuinka monta judon Tähtiseuraa on olemassa?
- a. 25
  - b. 7
  - c. 10
13. Minkä värinen vyö on 3.kyu?
- a. keltainen
  - b. oranssi
  - c. vihreä
14. Milloin judoka voi käyttää punavalkoista vyötä?
15. Miltä paikkakunnilta Suomesta ovat seuraavat judoseurat
- a. Akagi
  - b. Shirokawa
  - c. Kippon
16. Jani Kallunki on saanut Paralympiapronssia. Mistä kilpailusta on kysymys?
17. Minkä ikäisille judossa järjestetään suomenmestaruuskilpailuja?
18. Kansainvälisessä Judoliitossa (IJF) on jäsenmaita
- a. n. 120
  - b. n. 206
  - c. n. 258