

MUKSUJUDO

1. motoristen taitojen kehittäminen
2. judon perustaidot ja dojokäytös
3. fyysisen kunnon ja terveyden vahvistaminen
4. sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys
5. henkinen kasvu ja itsevarmuus
6. turvallinen alku urheilupolulle



JUNIORIRYHMÄT JA NUORET

1. motoriset taidot
2. judon perustaidot ja dojokäytös
3. kamppailutaidot ja kilpajudon alkeet
4. fyysisen kunnon ja terveyden vahvistaminen
5. sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys
6. henkinen kasvu ja itsevarmuus
7. onnistumiset ja pettymysten sieto
8. vyöarvojen suoritus, alkaen keltaisesta vyöstä
9. kisa- ja leiritoiminta
10. urheilijaksi kasvaminen, terveelliset elämäntavat



AIKUISTEN PERUSKURSSI

1. motoriset taidot judon perustaidot ja dojokäytös
2. fyysisen kunnon ja terveyden vahvistaminen
3. sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys
4. henkinen kasvu ja itsevarmuus
5. turvallinen alku urheilupolulle aikuisiällä
6. keltaisen vyön suorittaminen



AIKUISET JA KILPAJUDO

1. motoriset taidot
2. judotaitojen vahvistaminen
3. kamppailutaidot ja kilpajudo
4. muistetaan hyvä dojokäytös
5. fyysisen kunnon ja terveyden vahvistaminen
6. sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys
7. henkinen kasvu ja itsevarmuus, omat tavoitteet
8. korotetaan vyöarvoja
9. tavoitteellinen treenaus
10. kisa- ja leiritoiminta
11. apuohjaajatoiminta
12. kasvetaan urheilijoiksi
13. terveelliset elämäntavat



KONKARIJUDO

1. yli 50-vuotias kilpaillut tai kilpailematon kamppailulajeja harrastanut henkilö
2. motoriset taidot ylläpito
3. judotaitojen ylläpito ja vahvistaminen
4. muistetaan hyvä dojokäytös
5. fyysisen kunnon ja terveyden vahvistaminen
6. sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys
7. omatahtinen treenaus
8. kisa- ja leiritoimintaan osallistuminen mahdollista (veteraanikilpailut)
9. ohjaajatoimintaan osallistuminen

