

JUDOSTA KIINNOSTUNEILLE

Kaigan ry:n Judojaosto ottaa uusia judon harrastajia ma 27.2.2023 klo 17:00 alkaen Uimahallin budosalilla.

Harjoitusajat:

Maanantaisin klo 17:00-18:15

Perjantaisin klo 17:15-18:30

Judon - "Pehmeä tie" -harjoituksissa opitaan turvallinen ja oikea perustekniikka.

Alkuvaiheessa opetellaan oikea kaatumistekniikka, ukemi, jonka jälkeen voidaan harjoitella heittoja pystyssä, tachiwazaa. Jo ennen heittoja harjoitellaan liikkumista ja tasapainoa sekä tutustutaan mattotekniikoiden, newazan, perusteisiin.

**JUDO ON JUDOA JOKA PUOLELLA MAAILMAA.
ON VAIN YKSI TYYLISUUNTA!**

Aloita uusi harrastus, joka sopii sekä kuntoilijoille että kilpailijoille.

Lisätietoja: Hannu Laine puh. 050-559 4721
Kari Kuusisto puh. 0400-593 956
Pirjo Perttula puh. 050-438 6906
www.kaigan.fi

