

# Judon Eloleirin ohjelma 2010

## **TO 29.7**

- 11.30-13.30 Saapuminen
- 14.00- Majoittuminen
- 14.30-16.00 Yhteisharjoitus
- 16.00-18.00 Päivällinen
- 18.00-19.30 Yhteisharjoitus
- 19.30-22.00 Sauna ja uinti

## **PE 30.7 Aiheena Käsiheitot käsilukot ja sidonnat**

- 8.00-9.00 Newaza ( Yleinen, nonstoppina )
- 9.00-10.00 Tekniikka ( Jun + kuntoilijat + alemmat vyöt )
- 10.00-11.00 Tekniikka ( Kilpailijat )
- 11.00-12.30 Randori nonstoppina
- 11.00-13.30 Lounas
- 14.30-15.30 Tekniikka ( Jun + kuntoilijat + alemmat vyöt )
- 15.30-16.30 Tekniikka ( Kilpailijat )
- 16.30-18.00 Randori nonstoppina
- 16.30-19.00 Päivällinen
- 19.30-21.00 Jalkapallo
- 20.00-22.00 Sauna ja uinti

## **LA 31.7 Aiheena jalkaheitot , kuristukset ja sidonnat**

- 8.00-9.00 Newaza ( Yleinen, nonstoppina )
- 9.00-10.00 Tekniikka ( Jun + kuntoilijat + alemmat vyöt )
- 10.00-11.00 Tekniikka ( Kilpailijat )
- 11.00-12.30 Randori nonstoppina
- 11.00-13.30 Lounas
- 14.30-15.30 Tekniikka ( Jun + kuntoilijat + alemmat vyöt )
- 15.30-16.30 Tekniikka ( Kilpailijat )
- 16.30-18.00 Randori nonstoppina
- 16.30-19.00 Päivällinen
- 19.00-21.00 BEACH JUDO!!!
- 20.00-22.00 Sauna ja uinti

## **SU 1.8**

- 8.00-9.00 Newaza ( Yleinen, nonstoppina )
- 9.00-10.00 Tekniikka ( Jun + kuntoilijat + alemmat vyöt )
- 10.00-11.00 Tekniikka ( Kilpailijat )
- 11.00-12.30 Randori nonstoppina
- 12.00- HUONEEN LUOVUTUS ( saa luovuttaa aiemminkin )
- 11.00-13.30 Lounas
- 14.00-15.30 Yhteisharjoitus ja leirin päätös
- 15.30- MUKAVAA KOTIMATKAA!!!!!!