

Shirokawan kolmas Tukijudo Camp maaliskuussa 2023

Tukijudo Camp III järjestettiin lauantaina 18.3. Shirokawan dojolla.

Leirille saapui judokoa seitsemästä judoseurasta saamaan oppia kisatekniikoista sekä vinkkejä monipuoliseen oheisharjoitteluun.

Tatamiharjoituksiin oli saatu vetäjäksi moninkertainen Suomen mestari ja MM-kisoissa sekä kaksissa olympialaisissa Suomea edustanut Johanna Ylinen Hollolan Holjuntai-judoseurasta.

Leiriläiset jaettiin kahteen ryhmään, jotka olivat vuorollaan harjoituksissa tatamilla ja lähimetsässä tekemässä tasapaino-, voima- ja ketteryysharjoituksia. Lounas syötiin dojon lähellä Ripakassa, minkä jälkeen ryhmät vaihtoivat keskenään harjoittelupaikkaa.

Tukijudo kiittää lämpimästi Johannaa perheineen osallistumisesta, opettamisesta ja osaamisensa jakamisesta parajudokoille. Suuret kiitokset myös kaikille leiriläisille sekä Lounasravintola Ripakalle hyvästä ruuasta ja Atex Ammattiasulle tuubihuiveista.



Leirin valmentajat Johanna, Manta ja Ekku sekä tyytyväisiä leiriläisiä.



Ensin tekniikkaa ...
... ja sitten randoria.



Ulkona oli monenlaisia mielenkiintoisia harjoituksia.



Leirin jälkeen aloitettiin Shirokawan ja Tikkurilan Judokoiden yhteinen Judon perusteet -koulutus. Koulutus pidetään kolmessa osassa. Tuomas Aitamurto aloittaa koulutusta ja osallistujat kuuntelevat tarkasti.