

## Urhean harjoitukset ja yhteisharjoitukset

Alle on koostettu Urhean harjoituksista kooste. Viikonloppujen yhteisharjoitukset löytyvät myös Judoliiton kalenterista.

| Harjoitus                                 | Ajankohta                                                  | Ikäluokka                                     | Vyöarvo                  | Hinta                                                                                      | Ilmoittautuminen                                                                                                                                                                    | Muuta                                                                    | Yhteistiedot                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U15 maanantai treeni                      | maanantaisin klo 18-19:30                                  | U15 ja U13 viimeinen ja U18 ensimmäinen vuosi | keltainen ja ylemmät?    | 50€/kausi                                                                                  | Suomisportissa täällä<br><a href="https://www.suomisport.fi/events/a0d30872-73f9-4fd8-9b0b-0855d7cfec6d">https://www.suomisport.fi/events/a0d30872-73f9-4fd8-9b0b-0855d7cfec6d</a>  |                                                                          | Teemu Polo<br><a href="mailto:teemu.polo@gmail.com">teemu.polo@gmail.com</a><br>0405654496                                             |
| Tehotiimin leiripäivät, kerran kuussa     | 21.2. / 14.3. / 9.5.2026                                   | U13 ja U15                                    | keltainen vyö ja ylemmät | 40€ /kaikki kauden leirit yhteensä                                                         | Suomisportissa täällä<br><a href="https://www.suomisport.fi/events/206f7b53-18af-490a-8022-93d2176036a9">https://www.suomisport.fi/events/206f7b53-18af-490a-8022-93d2176036a9</a>  | Maanantaisin käyvät eivät maksa erikseen                                 | Markku Ilvonen<br><a href="mailto:markku.judo@gmail.com">markku.judo@gmail.com</a><br>0400537815                                       |
| U16-leiripäivät                           | 7.3. / 28.3. / 4.4. / 2.5. / 23.5.                         | U16                                           | min. vihreä vyö          | Ilmainen                                                                                   | Suomisportissa täällä:<br><a href="https://www.suomisport.fi/events/a8909349-d2dd-4a56-bba5-be17c874c44b">https://www.suomisport.fi/events/a8909349-d2dd-4a56-bba5-be17c874c44b</a> |                                                                          | Khirchla Khirchilashvili<br><a href="mailto:khirchla.khirchilashvili@judo.fi">khirchla.khirchilashvili@judo.fi</a><br><br>050 309 9824 |
| Urheilijoiden lauantai-yhteisharjoitukset | Useita viikonloppuja, katso Judoliiton tapahtumakalenteri, | vanhemmat U18, U21 ja aikuiset                | min. sininen vyö         | Ilmainen                                                                                   | Suomisportissa täällä<br><a href="https://www.suomisport.fi/events/3936324a-43ea-43bd-a3ab-8f6a244f9e4a">https://www.suomisport.fi/events/3936324a-43ea-43bd-a3ab-8f6a244f9e4a</a>  | Ole yhteydessä Judoliiton ikäluokan valmentajaan                         | Judoliiton ikäluokan valmentaja<br>( <a href="https://judo.fi/henkilosto-2/">https://judo.fi/henkilosto-2/</a> )                       |
| Urheilijoiden viikkoharjoitukset          | Tiistaisin 17:00-19:00 ja keskiviikkoisin 17:00-19:00      | vanhemmat U18, U21 ja aikuiset                | min. sininen vyö         | Etelä-Suomen judon jäsenseuran jäset 80€/kausi<br><br>Ulkopuolisen seuran jäsen 100€/kausi | Suomisportissa täällä<br><a href="https://www.suomisport.fi/events/3936324a-43ea-43bd-a3ab-8f6a244f9e4a">https://www.suomisport.fi/events/3936324a-43ea-43bd-a3ab-8f6a244f9e4a</a>  | Ennen ilmoittautumista, ole yhteydessä Judoliiton ikäluokan valmentajaan | Judoliiton ikäluokan valmentaja<br>( <a href="https://judo.fi/henkilosto-2/">https://judo.fi/henkilosto-2/</a> )                       |
| Kata- ja tekniikkaharjoitukset            | torstaisin klo 17:30-19                                    | aikuiset                                      | kaikki vyöarvot          | 30€/keväät                                                                                 | Suomisportissa täällä<br><a href="https://www.suomisport.fi/events/57085077-3a61-40f3-980c-8b313855ee35">https://www.suomisport.fi/events/57085077-3a61-40f3-980c-8b313855ee35</a>  |                                                                          | Markku Ilvonen (p. 0400 537815,<br><a href="mailto:markku.judo@gmail.com">markku.judo@gmail.com</a> )                                  |