



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Lasten peruskurssi, Tikkurilan urheilutalo

Vastuuohjaaja: Tuomas Aitamurto (la), Artur Kanevets (to), Tiia Uusitalo (to)

Treenipäivät ja kellon aika: torstaisin 17:00-18:00, lauantaisin klo 13:00-14:00,

Kausi alkaa: 19.8.2021

Kausi päättyy: 18.12.2021

Harjoitus-kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuohjaaja/ suunnittelu vastuu
1	to 19.8.2021	Tervetuloa judoon. Kauden aloitus, judon perusteita/ kertaus vanhoille oppilaille.	Ukemit, dojokäytös, ketteryys, liikkuminen parin kanssa	Muistutus syysriehasta, judopuvut ja passit, SuomiSport	Artur ja Tiia
2	la 21.8.2021				Tuomas
3	to 26.8.2021	Heittojen perusteet ja niiden kokeileminen, ukemit,	Polviltaan käsi-, jalka- ja lonkkaheitto (miltä tuntuu heittää? Miltä tuntuu olla heitettävänä?)	Muistutus syysriehasta, judopuvut ja passit, kausimaksut	Artur ja Tiia
4	la 28.8.2021				Tuomas
	la 28.8.2021	SYYSRIEHA	Tikkurilan urheilutalo	OMAT HARJOITUKSET PERUTTU	
5	to 2.9.2021	Heittojen opettaminen (osotogari, jos aikaa niin ouchi- ja kouchigari), ukemit, liikkuminen mukaan heittoihin	Jalkaheiton harjoittelu (myös hidari)	Muistutus judopuvut ja passit	Artur ja Tiia
6	la 4.9.2021 PERUTTU			Nyrkkeilykilpailut (la) EI HARJOITUKSIA	Tuomas
7	to 9.9.2021	Mattotekniikka ja sidonnat	Sidonnat, kamppailuja matossa	Muistutus judopuvut ja passit	Artur ja Tiia
8	la 11.9.2021				Tuomas
9	to 16.9.2021	Mattotekniikka, poistuminen ja käännöt (molemmin puolin)	Soveltaminen kamppailussa, hon kesa gatame ja kuzure kesa gatame – molemmin puolin		Artur ja Tiia
10	la 18.9.2021				Tuomas

11	to 23.9.2021	Lonkkaheitot, heitosta alastulo	Uki-goshi, (hidari)		Artur ja Tiia
12	la 25.9.2021 PERUTTU			Nyrkkeilykilpailut (la) EI HARJOITUKSIA	Tuomas
13	to 30.9.2021	Käsiheitot, lonkkaheittojen kertaus	Ippon seio nage, kertaus uki- goshiin (hidari)		Artur ja Tiia
14	la 2.10.2021				Tuomas
15	to 7.10.2021	Randori, harjoituskamppailua	Aikaisemman soveltaminen kamppailussa	Tixi Cup?	Artur ja Tiia
16	la 9.10.2021				Tuomas
17	to 14.10.2021	Mattotekniikat, kertaus ja sidontaympyrän kokeilu	Kertaus kesa gatamen, kuzure kesa gatame Uutena: yokoshioyatame	(Tixi-cup?), muistutus nauhakokeesta	Artur ja Tiia
18	la 16.10.2021				Tuomas
	16.10.2021	Tixi Cup	Tikkurila / Hakunila		
	VK 42	Syysloma	Syysloma	Ei harjoituksia	
19	to 28.10.2021	Edellisten kertojen kertaaminen, pysty- ja mattotekniikat	Kertaus loman jälkeen, toiveita	Muistutus nauhakokeesta	Artur ja Tiia
20	la 30.10.2021				Tuomas
21	to 4.11.2021	Nauhakoe	Koetilaisuus: dojokäytös, ukemit, yksi heitto ja sidonta		Artur ja Tiia
22	la 6.11.2021				Tuomas
23	to 11.11.2021	Kilpailun harjoittelu, kamppailutilanteita	Kilpailuteema, randori (pysty ja mattorandori). Turnaus?		Artur ja Tiia
24	la 13.11.2021				Tuomas
25	to 18.11.2021	Kertaus pystytekniikasta (jalka-, lonkka- ja käsiheitot)	Vanhojen heittojen kertausta Uutena: o-goshi, morote- ja eri seio nage		Artur ja Tiia
26	la 20.11.2021				Tuomas
27	to 25.11.2021	Kertaus mattomattotekniikas ta, kuzure kesa gatame, makura kesa gatame	Makura kesa gatame, aikaisemman kertaus.	Muistutus nauhakokeesta	Artur ja Tiia
28	la 27.11.2021 PERUTTU			Nyrkkeilykilpailut (la) EI HARJOITUKSIA	Tuomas
29	to 2.12.2021	Kertaus kaikesta, randorin ja ottelun kertaus	Yksittäisten tekniikoiden	Muistutus nauhakokeesta	Artur ja Tiia

30	la 4.12.2021		kertaus ja randoria		Tuomas
	4.12.2021	Tixi-Cup	Tikkurila / Hakunila		
31	to 9.12.2021	Nauhakoe	Koetilaisuus, dojokäytös, ukemit, yksi heitto, sidonta, kääntö ja poistulo.		Artur ja Tiia
32	la 11.12.2021				Tuomas
33	to 16.12.2021	Huoltaja mukaan tatamille	Kauden lopetus, kilpailua, leikkiä ja judoa	Kauden viimeiset harjoitukset	Artur ja Tiia
34	la 18.12.2021				Tuomas

Muutokset mahdollisia.