



**TIKKURILAN  
JUDOKAT**

## Kausisuunnitelma KEVÄT "Haru" 2025春

**Kurssin nimi ja paikka:** Kuntojudo, aikuiset  
Marko Kallio

**Ohjaajat:** Ekku Kokkonen, Manta Kokkonen,

Sijaisina Kati Stoyanov-Pitkänen ja Heli

**Vartiainen**

**Tikkurilan Urheilutalo**

**Treenipäivät ja kellon aika:** maanantai 19.30-21.00

**Kausi alkaa (pvm):** 13.1.2025

**Kausi päättyy toukokuussa**

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa	Ohjaaja
1	13.1.25	<b>Mattojudo</b> Perussiirtymisiä tekniikasta toiseen ja poistulosta sidontaan Lämmittely pystyssä Mattorandoria eri aloitustilanteista	Esim kesagatame- shiogatame (kombinaatio) Shiogatame- Shiogatame (poistulo)	<a href="#">seuraa</a> Etelä- Suomen Judon ja <a href="#">Judoliiton</a> tapahtumia. Osallistu.	Ekku ja/tai Manta
2	20.1.25	<b>Pystyjudo:</b> liikkumista, yokusokeiko, <i>kevyt</i> randori Tekniikkana ashiwaza (uchikomi) Lämmittely matossa	Otteiden vaihdot, Uchikomia liikkeestä eri suuntiin.Valitse omat tekniikat Vapaaehtoinen kuntotesti harjoitusten loppuksi	Säilytä itse kuntotestin tulos	Ekku ja/tai Manta
3	27.1.25	<b>Mattojudo</b> Sidontaympyröitä – tee omasi Hallintaotteisiin – sidontaympyrään – voi sisältyä käsilukkoja ja kuristuksia			Marko
4	3.2.25	<b>Pystyjudo:</b> liikkumista, yokusokeiko, <i>kevyt</i> randori Tekniikkana goshiwaza (uchikomi) Lämmittely matossa			Ekku ja/tai Manta

5	10.2.25	<b>Mattojudo, käsilukkoja</b> lämmittely pystyssä			Ekku ja/tai Manta
6	17.2.25	<b>Pystyjudo:</b> liikkumista, yokusokukeiko, kevyt randori Tekniikkana tewaza (uchikomi) Lämmittely matossa	Tekniikkana seoinaget ja / tai taiotoshi		Marko
7	24.2.25	<b>Mattojudo, kuristuksia</b> Lämmittely pystyssä			Ekku ja/tai Manta
8	10.3.25	<b>Pystyjudo:</b> liikkumista, yokusokukeiko, kevyt randori Tekniikkana sutemiwaza (uchikomi, heittoina) Lämmittely matossa		vyökokeeseen menijöille ohjausta	Ekku ja/tai Manta
9	17.3.25	<b>Pystyjudo:</b>  Vyökokeeseen menijät: oman parin kanssa harjoittelu vyökoetta varten		Talvilomaviikko 8	Marko
10	24.3.25	<b>Mattojudo</b> Vyökokeisiin menijöille kertausta toiveiden mukaan Sidontaympyrä käytännössä = renraku- wazana eli kombinaatioina		graduointi viikolla 13	Ekku ja/tai Manta
11	31.3.25	Pystyjudo: gaeshi-waza (vastaheitot)			Ekku ja/tai Manta
12	7.4.25	Mattojudo - NeWaza			Marko
13	14.4.25	Pystyjudo: renraku-waza (kombinaatiot)			Ekku ja/tai Manta
	21.4.25		2.pääsiäispäivä, ei harjoituksia		
14	28.4.25	Tekniikat pystystä mattoon, kertausta Tehtävärandoreita	Randoreita esim siten että mennään pystystä mattoon ja matto-osuus jatkuu randorina		Marko
15	5.5.25	Mattojudo Valmistautumista vyökokeisiin			Ekku ja/tai Manta

16	12.5.25	Pystyjudo Valmistautumista vyökokeisiin	vapaaehtoinen kuntotesti harjoituksen päätteeksi		Ekku ja/tai Manta
17	19.5.25			graduointi viikolla 21	Marko

Seuraa seuran sivuja. Sieltä löydät tapahtumia ja esimerkiksi kauden päätöstilaisuuden tiedot

