



# TIKKURILAN JUDOKAT

## Kausisuunnitelma

Harjoituksen/ryhmän nimi ja paikka: Muksujudo, Tikkurilan Urheilutalo

Ohjaajat: Anu Stör

Apuohjaajat: kiertävä

Treenipäivät ja kellon aika: Keskiviikko klo 17-18

Kausi alkaa (pvm): 7.1.2026

Kausi päättyy (pvm): 27.5.2026

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta	Harjoite- esimerkit	Judotaito	Huomioitavaa
1	7.1.2026	Palautetaan mieleen tauon jälkeen yhteiset säännöt ja dojokäytös.	Liikkuminen eri tavoin, yksin ja parin kanssa Kanaemo Haarahippa	Ukemit taakse ja sivulle	Hernepusit
2	14.1.2026	Kerrataan perusliikuntataitoja	Lämmittelynä temppurata hyppy- teemalla Kenguruhippa (liikkuminen tasajalkahypyillä), Kuka pelkää judomummoa	Ukemi taakse, horjutus sivuille polviasennosta, parin hallinta matossa (meritähkikampailu)	Teippi mukaan hyppy- merkkejä varten
3	21.1.2026	Perusliikuntataidot, parin kanssa tekeminen, Heittäminen (pallo) ja pyyhkäiseminen, Mattorandori	Pitkä-pätkä-pallero-pizza, Magneettipeput Tatamin siivous	Ukemi taakse kyykystä & parin kanssa & seisoen, Parin hallinta matossa (meritähkikampailu)	Pallopusi

4	28.1.2026	Perusliikuntataidot tempuradalla, Mattorandori	Tempurata, Kuka pelkää judomummoa	Ukemi taakse ja sivulle, ote puvusta, horjutus polviasennosta sivulle ja kääntö sidontaan, kesagatame- sidonta	Tempuradan oheishärpäkke et mukaan
5	4.2.2026	Liikkuminen hernepussin kanssa, ryömiminen, konttaaminen, kieriminen	Hernepussi pään päällä, leuan alla, selän päällä, hartioilla, polvien välissä jne Ukemi hernepussi leuan alla Kanaemo	Ukemit taakse ja sivulle, Kesagatame- sidonta ja poistulo sidonnasta	Hernepussit
6	11.2.2026	Juokseminen, suuntien hahmottaminen, voima & työntäminen, kääntäminen kuperkeikka	Migi-tatami- hidari Käenpoika Ukemihippa	Ukemi taakse, Kääntäminen	
7	25.2.2026	Konttaaminen, kääntäminen	Kilpikonnahippa (liikkuminen kontaten), Häntähippa	Kilpparipuolustus ja kääntäminen sidontaan, mattorandori	Hännät
8	4.3.2026	Juokseminen, kääntäminen, suuntien hahmottaminen, parityöskentely	Taisabakihippa, Ohjaajanryöstö	Taisabaki, Heitot polviasennosta, mattorandori	Lötköpötköt
9	11.3.2026	Juokseminen, konttaaminen, vetäminen	Taisabakihippa, köydenveto Häntähippa	Ukemit taakse ja sivulle, Taisabaki, heitot polviasennosta, mattorandori	Köydet, hännät

10	18.3.2026	Perusliikuntataidot tempuradalla	Kuka pelkää judomummoa	Mattorandori	Tempuradan oheishärpäkke et
11	25.3.2026	Perusliikuntataidot Parin kanssa tekeminen	Perusliikuntatai dot, hippaleikit, kamppailua	Ukemi taakse, horjutus, pöytäkäntö ja parin hallinta matossa, heitot polviasennosta	
12	1.4.2026	Hyppiminen, kieriminen, tasapaino, kuperkeikka	Hyppiminen rytmin mukaan, Flamingohippa, kuperkeikka, Ohjaajanryöstö	Ukemit taakse ja sivulle, Kesagatame- sidonta ja poistulo sidonnasta, heitot polviasennosta	
13	8.4.2026	Heittäminen, pyyhkäiseminen, hyppiminen, voima, ketteryys	Tataminsiiuous, Magneettipepu t, Käenpoika, köydenveto	Ukemit, heitot polviasennosta	Pallopussi , köydet/vyöt
14	15.4.2026	Juokseminen, ryömiminen, konttaaminen, parin kannattaminen, voima	Pitkä-pätkä- pallero-pizza, Myyrä&tunneli Häntähippa	Ukemi sivulle pystyasnnosta parin kanssa, mattorandori	Hännät
15	22.4.2026	Voima, vetäminen, työntäminen	Köydenveto Parin työntäminen ja vetäminen Kääntöhippa	Ukemit, kääntäminen, mattorandori	Vyöt
16	29.4.2026	Perusliikuntataidot tempuradalla	Tempurata Kuka pelkää judomummoa	Ukemit, Kamppailu	Tempurata- härpäkkeet
17	6.5.2026	Heittäminen, pyyhkäiseminen, hyppiminen, voima, ketteryys	Tatamin siiuous Hiirenhäntä	Ukemit, heitot polviasennosta	Pallopussi , köydet/vyöt
18	13.5.2026	Juokseminen, ryömiminen, konttaaminen, parin kannattaminen, voima	Pitkä-pätkä- pallero-pizza, Myyrä&tunneli, Häntähippa	Ukemin harjoittelu parin kanssa seisoma- asennosta	Hännät



# Täyttöohjeet

## Harjoituskerran numero

Kirjoita harjoituksen numero. Tämä auttaa hahmottamaan kauden pituutta.

## Päivämäärä

Harjoituskerran päivämäärä.

## Pääteema/erityiskerta

Kirjoita tähän harjoituksen teema. Esimerkiksi lasten kurseilla yleisellä tasolla tutustuminen, ketteryys, tasapaino, ukemit yms. Tai jos on esimerkiksi vanhempien kerta tai joku erityispäivä. Kilpailijoilla ja jo pidempään harrastaneilla voi miettiä harjoituskauden mukaan esim. peruskuntokausi, kilpailukausi yms. Kirjoita tähän kohtaan myös ryhmän tulevat / suunnitellut leirit ja kilpailut.

## Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi

Kirjoita tähän lyhyesti sisällöstä mm. matto- tai pystyjudo, mitä tekniikkaa harjoitellaan, mitä osa-aluetta painotetaan (nopeus, voima, ketteryys, tasapaino yms.).

## Huomioitavaa

Tämä toimii ohjaajan muistilappuna. Pitääkö ryhmää muistuttaa esimerkiksi tulevasta erityispäivästä, kilpailuista, ilmoittautumisesta, seuran tapahtumasta yms. Lisäksi tähän voit kirjoittaa tunnin onnistumiset ja epäonnistumiset, mihin ensi kerralla kiinnittää huomiota yms.

## Harjoituksen vastuuohjaaja /suunnitteluvastuu

On helpompi ohjata, kun vastuualueet on jaettu ohjaajien kesken. Voitte jakaa harjoittelun osiin ja nimetä osioille vastuuohjaajan tai jokaisella kerralla voi olla oma "vastuuohjaaja". Tällöin myös suunnitteluvastuu on kyseisellä ohjaajalla ja harjoitus sujuu sujuvammin. Mikäli ryhmässä on yksi vastuuohjaaja, niin on luotevampaa, että kyseinen ohjaaja suunnittelee harjoituksen kulun, mutta antaa apuohjaajille myös veto- ja suunnitteluvastuuta heidän taitotasonsa mukaan.

## Yleistä

Tämä kausisuunnitelmapohja julkaistaan seuran omilla nettisivuilla ryhmäkohtaisesti. Suunnitelma ei ole kiveen hakattu, vaan se on muokattavissa ryhmän sekä kauden mukaan. Suunnitelma toimii ohjaajien suunnittelu apuna, mutta myös orientoi kurssilaisia tuleviin harjoituksiin/kisoihin/leireihin.

Suunnitelma linkitetään myös SuomiSporttiin ryhmän sivulle. Sivun ylläpitäjä tai pääkäyttäjä pystyy sen tekemään. Lisäystä voi pyytää [judoitoimisto@tikkurilanjudokat.fi](mailto:judoitoimisto@tikkurilanjudokat.fi).