



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Muksu- ja perhejudo, Hakunilan väestösuoja

Vastuuohjaaja(t): Henna Mannonen ja Mika Salsoila

Apuohjaaja(t):

Treenipäivät ja kellon aika: su klo 10-11 (muksujudo) ja klo 11-12 (perhejudo)

Kausi alkaa (pvm): 5.9.2021

Kausi päättyy (pvm): 5.12.2021

Harjoitus-kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuhjaaja/suunnittelu vastuu
1	5.9.2021	autot randorin alkeet	kääntö kilppariasennosta	tutustumista, ympyrä	
2	12.9.2021	suomen eläimet	perusliikuntamuodot, yokoshihogatame (hämähäkkisidonta), kilpparista yokoshihoon kamppailullisesti	neliö	
3	19.9.2021	pikaruoka	yokoshiho kertauksena, tateshihogatame (ketsuppisidonta), mattorandori	neliö	
4	26.9.2021	ukemin monet muodot, erilaiset kuperkeikat	panda-ukemi / ukemi jumbpapallon kanssa	ympyrä	
5	3.10.2021	Kung Fu Panda ukigoshin liikerata, heitto patjalle	pyöroövet, ukigoshi polviltaan	ympyrä	
6	10.10.2021	autoilua	honkesagatame	ympyrä	
7	17.10.2021	huvipuisto: ryömiminen, konttaaminen, tasapaino	liikkuminen, kumikata	neliö	
	24.10.2021	SYYSLOMA	EI HARJOITUKSIA	syysloma, ei harjoituksia	
8	31.10.2021	eläintarha	loikkuminen, liikkuminen, kiipeily, ukemi	kertausta	
9	7.11.2021	yhdellä jalalla seisominen, tasapaino	kamppailuharjoituksia (nopeus, voima), osotogari	kolmio	
10	14.11.2021	tomoenage / lentokone (perhejudo)	ninjateema, pariakrobatia	isänpäivä, isät mukana harjoituksissa	

		joustamisen periaate, reagointi työntöön, kamppailu (muksujudo)			
11	21.11.2021	Pokemon: salitaistelut sumopainina, erilaisten pokemonien liikkuminen, poke-pallo	pallon käsittely, kääntö matossa	ympyrä	
12	28.11.2021	Pokemon: tasapaino, liikkuminen	taisabaki	neliö	
13	5.12.2021	kertaamista, toiveleikkejä		vikat treenit	
14	12.12.2021			joulujuhlavkl	