



**TIKKURILAN
JUDOKAT**

Kausisuunnitelma (syksy)

Harjoituksen/ryhmän nimi ja paikka: Muksujudo, Tikkurilan Urheilutalo

Ohjaaja: Anu Stör

Apuohjaajat: kiertävä

Treenipäivät ja kellon aika: Keskiviikko klo 17-18

Kausi alkaa (pvm): 9.9.2026

Kausi päättyy (pvm): 9.12.2026

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta	Harjoite- esimerkit	Judotaito	Huomioitavaa
1	9.9.	Tutustutaan toisiimme, käydään läpi yhteiset säännöt ja dojokäytös.	Liikkuminen eri tavoin, yksin ja parin kanssa Kanaemo Haarahippa	Judokeinutuoli, ukemi taaksepäin	Herne pussit
2	16.9.	Perusliikuntataidot	Ryökiminen, konttaaminen, kieriminen, hyppiminen, loikkiminen, päkiöillä kävely Kuka pelkää judomummoa	Ukemi taakse, horjutus sivuille polviasennosta, parin hallinta matossa	Teippi mukaan hyppy-merkkejä varten
3	23.9.	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 (meritähতিকম্পাইলু)	Pallopussi
4	30.9.	Perusliikuntataidot temppuradalla, Mattorandori	Temppurata, Kuka pelkää judomummoa	Ukemi taakse ja sivulle, ote puvusta, horjutus polviasennosta sivulle ja kääntö sidontaan, kesagatame-sidonta	Temppuradan oheishärpäkkeet mukaan

5	7.10.	Liikkuminen hernepussin kanssa, ryömiminen, konttaaminen, kieriminen	Hernepusi pään päällä, leuan alla, selän päällä, hartioilla, polvien välissä jne Ukemi hernepusi leuan alla Myyrä&tunneli Kanaemo	Ukemit taakse ja sivulle, Kesagatame- sidonta ja poistulo sidonnasta	Hernepusit
	14.10.	Syysloma, ei harjoituksia			
6	21.10.	Juokseminen, suuntien hahmottaminen, voima & työntäminen, kääntäminen kuperkeikka	Migi-tatami- hidari Käenpoika Ukemihippa	Ukemi taakse, Kääntäminen	
7	28.10.	Maailman judopäivä! Perusliikuntataidot tempuradalla Konttaaminen, kääntäminen	Kilpikonnahippa (liikkuminen kontaten), Häntähippa	Kilpparipuolustus ja kääntäminen sidontaan, mattorandori	Tempuradan oheishärpäkkeet mukaan Hännät
8	4.11.	Juokseminen, kääntyminen, suuntien hahmottaminen, parityöskentely	Pitkä-pätkä- pallero-pizza Taisabakihippa, Ohjaajanryöstö	Taisabaki, Heitot polviasennosta, mattorandori	Lötköpotkit
9	11.11.	Juokseminen, konttaaminen, vetäminen	Taisabakihippa, köyden veto Häntähippa	Ukemit taakse ja sivulle, Taisabaki, heitot polviasennosta, mattorandori	Köydet, hännät
10	18.11.	Heittäminen, pyyhkäiseminen, hyppiminen, voima, ketteryys	Tataminsivous, Magneettipeput, Käenpoika, parin liikuttaminen työntäen & vetäen	Mattorandori	Pallot

11	25.11.	Perusliikuntataidot temppuradalla Parin kanssa tekeminen	Perusliikuntatai dot, hippaleikit, kamppailua	Ukemi taakse, horjutus, pöytäkäntö ja parin hallinta matossa, heitot polviasennosta	Temppuradan oheishärpäkke et
12	2.12.	Hyppiminen, kieriminen, tasapaino, kuperkeikka	Hyppiminen rytmin mukaan, Flamingohippa, kuperkeikka, Ohjaajanryöstö	Ukemit taakse ja sivulle, Kesagatame- sidonta ja poistulo sidonnasta, heitot polviasennosta	
13	9.12.	Pikkujouluharjoitus			Oheishärpäke

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.