



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Sovellettu judo, aikuiset+nuoret **Vastuuhjaaja(t):** Marita Kokkonen,

Tuula Miinalainen, Riia Turpela

Treenipäivät ja kellon aika: Tiistai klo 17-18.15

Apuhjaaja(t):

Kausi alkaa (pvm): 17.8.2021

Kausi päättyy (pvm): 14.12.2021

Harjoitus-kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskert a (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/ muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuhjaaja/ suunnittelu vastuu
1	17.8.2021	Liikkuminen	Kertausta Palkitseminen Otteet Ukemit Pukujen tarkistus	muistutus kisoista Vyökokeesta FitJudo Syysriehasta	Manta
2	24.8.2021	Kestävyys	Käännöt		Tuula
				SYYSRIEHA 28.8 klo 13-15 Urheilutalolla	
3	31.8.2021	Tasapaino	Jalkaheitot		Riia
4	7.9.2021	Voima	Sidonnasta poistulot		Manta
5	14.9.2021	Kestävyys	Lonkkaheitot		Riia
6	21.9.2021	Ketteryys	Mattokombinaatiot	muistutus kisoista	Manta
7	28.9.2021	Nopeus	Vastaheitot	muistutus kisoista	Tuula
8	5.10.2021	Taktiikat	Kisakertausta		Tuula
	9/10.10.	SM-kisat	Nummela		
9	12.10.2021	Tasapaino	Kisapalautetta		Riia
	19.10.2021			SYYSLOMA	
10	26.10.2021	Voima	Sidonnat		Tuula
11	2.11.2021	Kestävyys	Randoria		Manta
12	9.11.2021	Ketteryys	Mattoonjatkot		Riia
13	16.11.2021	Nopeus	Tokuiwaza		Manta
14	23.11.2021	Tasapaino	Mattohyökkäykset		Tuula
15	30.11.2021	Voima	Kisatuomarointia		Riia
16	7.12.2021	Kestävyys	Kisatuomarointia		Tuula
17	14.12.2021	Ketteryys	Joulujudoa	vyökoe?	Manta
				JOULULOMA	

(muutokset mahdollisia)