



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Muksujudo, Hakunilan väestösuoja

Vastuuhjaaja(t): Henna Mannonen

Treenipäivät ja kellon aika: sunnuntai klo 10-11

Apuhjaaja(t): Mika Salsoila

Kausi alkaa (pvm): 16.1.2022

Kausi päättyy (pvm): 29.5.2022

Harjoituskerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuhjaaja/suunnittelu vastuu
1	16.1.2022	mattoon tutustumista, Eläimet	randori, eläinliikkeet	ei perhejudoa	
2	23.1.2022	Villieläimet	ukemi, taisabaki	ei perhejudoa	
3	30.1.2022	Lumileikit; jalkaheitto polviltaan	osoto/ouchi		
4	6.2.2022	Eläimet; jalkaheitto pystystä	osoto/ouchi		
5	13.2.2022	sirkus; käännöstä sidontaan	yokoshiho		
6	20.2.2022	pikaruoka; sidontamylly	yokoshiho -> tateshiho		
	27.2.2022	ei harjoituksia		talviloma	
7	6.3.2022	avaruusmatkailu; lonkkaheitto patjalle	o-goshi		
8	13.3.2022	autoilua; kumikata ja liikkuminen			
9	20.3.2022	samurai; pystyrandori	kamppailuharjoituksia		
10	27.3.2022	Puolen hehtaarin metsä: perusliikuntataidot	loikkiminen, kiipeily, kertaaminen		
11	3.4.2022	autoilua; honkesagatame			
12	10.4.2022	pääsiäisnoidat; käsiheitto polviltaan	pyöreästi kataseoinage, taisabakai		
	17.4.2022	ei harjoituksia		pääsiäisloma	
13	24.4.2022	käsiheitto patjalle	ippon-seoinage		
	1.5.2022	ei harjoituksia		vappu	
14	8.5.2022	pariakrobatiaa, eläinperheet	opitun esittelyä ja	äitienpäivätreeni	

			opettamista vanhemmalle		
15	15.5.2022	Muodot (kolmio, neliö, ympyrä); joustamisen periaate	tekniikoista muotojen etsimistä ja kokeilua		
16	22.5.2022	autoilua; pystystä mattoon jatkaminen	ukigoshi + kesagatame	Nauhakoe (1.nauha)	
17	29.5.2022	vikat treenit	lempijuttuja		