



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Lasten judo U9, U11, U13, Tikkurilan

urheilutalo

Vastuuhjaaja(t): Heli Vartiainen, Kati Stoyanov-Pitkänen ja Esa Saarelainen

Treenipäivät ja kellon aika: Maanantai klo 18-19 ja torstai klo 18-19

Kausi päättyy (pvm): 2.6.2022

Harjoitus-kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuhjaaja/suunnitelu vastuu
1	24.1.2022	Pystyjudo	Kisapalaute ja harjoitteita kilpailuissa esiin tulleisiin asioihin		
2	27.1.2022	Pystyjudo	Tai-otoshi		
3	31.1.2022	Pystyjudo	Tai-otoshi ja vastaheitto		
4	3.2.2022	Mattojudo	Mattokäntöjä ja randoripätkiä matossa eri tilanteista		
5	7.2.2022	Mattojudo	Mattoon jatkot ja niistä sidonnat		
6	10.2.2022	Pystyjudo	Jalkaheittojen kertaus		
	12.2.2022	Leiri	Tehotiimiharjoitukset Rajatorpan kalliosuojassa		
7	14.2.2022	Mattojudo	Sankaku-jime		
8	17.2.2022	Pystyjudo	Uki-Goshi ,O-Goshi, Koshi-guruma, sode tsurikomi-goshi		

	Viikko 8	Hiihtoloma	Ei harjoituksia – paljon ulkoilua		
9	28.2.2022	Pysty- ja mattojudo	Randoriharjoitus	10	
	Tiistai 1.3.2022	Graduointitilaisuus Tikkurilassa	Oranssi, vihreä	Ohjaajat varmistavat graduoinnin myöhemmin	
10	3.3.2022	Pystyjudo	Ippon-seoi- nagen, morote-seoi-nagen ja eri-seoi-nage kertausta, tehtävärandia.		
11	7.3.2022	Pystyjudo	Leiritekniikan kertaus		
12	10.3.2022	Pystyjudo	Uchi-mata		
	12.3.2022	Etelä-Suomen alueleiri	Tehotiimiharjoitukset alueleirin yhteydessä		
13	14.3.2022	Mattojudo	Jalkojen ohitus matossa/ puolustus		
14	17.3.2022	Pystyjudo	Uhrautumisheitot		
15	21.3.2022	Pysty – ja mattojudo	Otteen haku, -irroitus ja mattoonjatkot		
16	24.3.2022	Pystyjudo	Kilpailuihin valmistava harjoitus		
	26.3.2022	Kilpailu	Hontai-Shiai		
	27.3.2022	Kilpailu	Alempien vöiden mestaruuskilpailut, Vantaa		
17	28.3.2022	Pystyjudo	Kisapalaute ja harjoitteita kilpailuissa esiin tulleisiin asioihin		
18	31.3.2022	Pysty- ja mattojudo	Kilpailuun valmistava harjoitus		
	2.4.2022	Kilpailu	Samurai-Cup II, Nummela		
19	4.4.2022	Pysty – ja mattojudo	Kisapalaute ja harjoitteita kilpailuissa esiin tulleisiin asioihin		

20	7.4.2022	Mattojudo	Käännöt edestä, päältä ja sivulta. Ylemmille vöille myös kuristukset ja käsilukot.		
	9.4.2022	Leiri	Tehotiimileiri Rajatorpan kalliosuoja		
	9.-10.4.2022	Startti Cup ja etelä-Suomen aluemestaruuskilpailut	Tikkurila	Tule vapaaehtoiseksi / kilpailijaksi!	
21	11.4.2022	Pysty- ja mattojudo	Leiritekniikoiden kertaus		
22	14.4.2022	Pystyjudo	Tai-otoshin, Uchi-matan ja harai-goshi kertaus		
23	18.4.2022	Mattojudo	Sidontapyörä ja poistulot		
24	21.4.2022	Pysty- ja mattojudo	Kilpailuun valmistava harjoitus		
	23.4.2022	Kilpailu	Hämeenlinna shiai		
25	25.4.2022	Pysty – ja mattojudo	Kisapalaute ja harjoitteita kilpailuissa esiin tulleisiin asioihin		
26	28.4.2022	Mattojudo	Kuristukset ja käsilukot		
27	2.5.2022	Pystyjudo	Tokui-waza tekniikkaperhe		
28	5.5.2022	Pystyjudo	Tokui-waza tekniikkaperhe		
29	9.5.2022	Pystyjudo	Perinteiset randoritreenit		
30	12.5.2022	Pystyjudo	Jalkaheitot liikkeestä, ajoitus heittoon		
31	16.5.2022	Mattojudo	Mattohyökkäyksiä eri tilanteista (jalkojen välistä jne)		
32	19.5.2022	Pystyjudo	Uki-Goshi ,O-Goshi, Koshi-guruma, sode tsurikomi-goshi		
	19.5.2022	Seuragraduointi	Alustava päivämäärä		
	21.5.2022	Leiri	Tehotiimileiri alueleirin yhteydessä (Chikara)		

33	23.5.2022	Pysty-ja mattojudo	Leiriteknikoiden kertaus		
34	26.5.2022	Pysty-ja mattojudo	Tokuiwaza-perhe pystyssä ja matossa		
	28.-29.5.2022	Wekara-Shiai	Vantaa		
35	30.5.2022	Pysty-ja mattojudo	Randoria ja höntsiä		
36	2.6.2022	Kaikkea kivaa	Kesälaitumille hauskoilla harjoitteilla ☺		
	6.-10.6.2022	Jukaran kesäleiri	Tehotiimiharjoitukset kesäleirin yhteydessä		

MUISTA!

- ennen **vihreän** yön suorittamista Sinun tulee käydä **judon perusteet-koulutus**. Koulutuksen ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.
- ennen **sinisen** yön suorittamista Sinun tulee käydä **oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa**. Koulutuksen ajankohta ilmoitetaan myöhemmin.
- lisäksi suositellaan **käytännön ohjausta tatamilla** (apuhjaaja). Kerro kiinnostuksestasi apuhjaajana Katille, Helille tai Esalle.