



# TIKKURILAN JUDOKAT

## Kausisuunnitelma

**Kurssin nimi ja paikka:** Parajudo, lapset, Tikkurilan urheilutalo

**Vastuuohjaaja(t):** Ville Vahtola, Erkki Kokkonen, Henri Kajan, Pinja Kajan, Marita Kokkonen

**Treenipäivät ja kellon aika:** Tiistai klo 18.15–19

**Kausi alkaa (pvm):** 8.1.2024

**Kausi päättyy (pvm):** 23.5.2024

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)
1	9.1.2024	kääntöjä		
2	16.1.2024	ukigoshi ja ogoshi	Kestävyys	
3	23.1.2024	osotogari + ukemi taakse + sivulle	Nopeus	
4	30.1.2024	honkesagatame+yokoshiogatame	Ketteryys	
5	6.2.2024	ukemi, ukigoshi ja honkesagatame	Mattoon jatkaminen	
6	13.2.2024	seoinaget	Nopeus	
TALVILOMA	20.2.2024	EI HARJOITUKSIA		
7	27.2.2024	Lonkkaheitot ja vastaheitot	Ketteryys	
8	5.3.2024	Pysty- ja mattorandoria	kestävyys/kamppailut	nauhakoe
9	12.3.2024	Poistulot ja liikkuminen	Voima	
10	19.3.2024	Kosotokake ja osotogari	Nopeus	
11	25.3.2024	Kombinaatiot	Ketteryys	
12	26.3.2024	Vastaheitot	Voima	
13	2.4.2024	Käännöt ja hyökkäykset	Kestävyys	
14	9.4.2024	Tokuiwaza + heittoharjoittelu	Nopeus	
15	16.4.2024	Kaikki ukemit	Ketteryys	
16	23.4.2024	Sidontaympyrä + kamppailut	Matto / ketteryys	
VAPPUAATTO	30.4.2024	EI HARJOITUKSIA		
17	7.5.2024	Kertausta tekniikoista ja valmistautuminen vyökokeeseen		
18	14.5.2024	VYÖKOE		
19	21.5.2024	Kisailuja ja randoria		
20	to 23.5.2024	Seuran kaudenpäättös		