



**TIKKURILAN
JUDOKAT**

Kausisuunnitelma

Harjoituksen/ryhmän nimi ja paikka: Muksujudo, Tikkurilan Urheilutalo Ohjaajat: Anu Stör
Apuohjaajat: kiertävä

Treenipäivät ja kellon aika: Keskiviikko klo 17-18

Kausi alkaa (pvm): 20.8.2025

Kausi päättyy (pvm): 10.12.2025

Harjoituskerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta	Harjoiteesimerkit	Judotaito	Huomioitavaa
1	20.8.2025	Tatamiin ja toisiimme tutustuminen, dojokäytös, perusliikuntataidot	Eläinliikkeet, Pitkä-pätkäpallero-pizza, Kuka pelkää judomummoa	Ukemi taakse, horjutus sivulle polviasennosta	
2	27.8.2025	Tatamiin ja toisiimme tutustuminen, dojokäytös, perusliikuntataidot, Hyppiminen eteen, taakse, sivuille	Eläinliikkeet, Kenguruhippa (liikkuminen tasajalkahypyillä), Kuka pelkää judomummoa	Ukemi taakse, horjutus sivuille polviasennosta, parin hallinta matossa (meritähKkamp pailu)	
3	3.9.2025	Perusliikuntataidot, parin kanssa tekeminen, HeiNäminen (pallo) ja pyyhkäiseminen, MaNorandori	Pitkä-pätkäpallero-pizza, Haarahippa, Tatamin siivous	Ukemi taakse kyykystä & parin kanssa & seisoen, Parin hallinta matossa (meritähKkamp pailu)	Pallopussi

4	10.9.2025	Perusliikuntataidot temppuradalla, MaNorandori	Temppurata, Kuka pelkää judomummoa	Ukemi taakse ja sivulle, ote puvusta, horjutus polviasennosta sivulle ja kääntö sidontaan, kesagatamesidonta	Temppuradan oheishärpäkke et mukaan
---	-----------	--	--	--	---

5	17.9.2025	Liikkuminen hernepussin kanssa, ryöminen, konNaaminen, kiereminen	KrokoKilihippa (liikutaan ryömien), Kanaemo	Ukemit taakse ja sivulle, Kesagatamesidonta ja poistulo sidonnasta	Hernepussit
6	24.9.2025	Juokseminen, suunKen hahmoNaminen, voima & työntäminen, kääntäminen kuperkeikka	Migi- tatamihidari, Ukemihippa, Käenpoika, kuperkeikka hernepussi leuan alla	Ukemi taakse, Kääntäminen	Hernepussit
7	1.10.2025	KonNaaminen, kääntäminen	Kilpikonnahipp a (liikkuminen kontaten), Häntähippa	Kilpparipuolust us ja kääntäminen sidontaan, maNorandori	Hännät
8	8.10.2025	Juokseminen, kääntyminen, suunKen hahmoNaminen, parityöskentely	Taisabakihippa, Ohjaajanryöstö	Taisabaki, Uki- goshi polviasennosta, maNorandori	Lötköpotköt
	15.10.2025	Syysloma, ei harjoituksia			
9	22.10.2025	Juokseminen, konNaaminen, vetäminen	Taisabakihippa, köyden veto Häntähippa	Ukemit taakse ja sivulle, Taisabaki, Ukigoshi polviasennosta, maNorandori	Köydet, hännät

10	29.10.2025	Halloween-teema, perusliikuntataidot temppuradalla	Kurpitsa-Zombie-Noita-Limaläjä, Hirviöhippa, Kuka pelkää judomummoa	MaNorandori	Temppuradan oheishärpäkkeet
11	5.11.2025	Isänpäivätreeni : muksulle mukaan isä, isoisä tai muu tärkeä henkilö	Perusliikuntataidot, hippaleikit, muksut opeNaa ukemin taakse, kamppailua	Ukemi taakse, horjutus, pöytäkäntö ja parin hallinta matossa, ukigoshi polviasennosta	

12	12.11.2025	Hyppiminen, kieriminen, tasapino, kuperkeikka	Hyppiminen rytmin mukaan, Flamingohippa, kuperkeikka, Ohjaajanryöstö	Ukemit taakse ja sivulle, Kesagatamesidonta ja poistulo sidonnasta, lppon-seoinage polviasennosta	Herne pussit
13	19.11.2025	Heinäminen, pyyhkäiseminen, hyppiminen, voima, keNeryys	Tataminsiivous, Magnee]pepu t, Käenpoika, köyden veto	Ukemit, lpponseoinage polviasennosta	Pallo pussi , köydet
14	26.11.2025	Juokseminen, ryömiminen, konNaaminen, parin kannaNaminen, voima	Pitkä-pätkäpallero-pizza, Myyrä&tunneli Häntähippa	Ukemi sivulle pystyasnnosta parin kanssa, maNorandori	Hännät
15	3.12.2025	Juokseminen, tasapaino	Flamingohippa Kuka pelkää judomummoa	Ukemit, Uchimata polviasennosta, maNorandori	
16	10.12.2025	Kauden viimeinen harjoitus: TonNuteemainen temppurata, erikoisvieras, Vetäminen&työntäminen	Leikkejä ja harjoiNeita tonNumaisella twisKllä	Ukemit, parin työntäminen ja vetäminen	Temppuradan oheishärpäkkeet ym.spessu
	13.12.2025	Vuosikokous ja seuran kausijuhla - lisää infoa tulossa lähempänä ajankohtaa			

