



Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: FitJudo, Tikkurilan urheilutalo

Treenipäivät ja kellon aika: Torstai 19-20

Kausi alkaa (pvm): 2.9.2021

Vastuuohjaaja(t): Paula Toroi

Apuohjaaja(t): Heli, Kati, Esa, Manta, Johanna

Kausi päättyy (pvm): 16.12.2021

Harjoitus	Päivämäärä	Kausi	Pääteema	Harjoitteet	Huom!	Vastuu-ohjaaja
1.	2.9.2021	PK	Aloitukset, tutustuminen, alkutestit, rakennetaan peruskuntoa	<ul style="list-style-type: none">Judon periaatteet, opitaan kaatumaanTutustutaan tatamiinTutustutaan liikkeisiin, testit.		Paula, kaikki
2.	9.9.2021	PK	Mattojudo periaatteet, oman kropan hallinta	<ul style="list-style-type: none">Sidonta ja poistuloTutustutaan judomaisiin liikkeisiin ja kehonhallintaanPitkiä keveitä sarjoja (20 toistoa)		Heli ja Kati
3.	16.9.2021	PK	Pystyjudo periaatteet, tasapaino	<ul style="list-style-type: none">Judoheiton periaatteetjudollisia tasapainoliikkeitäpitkiä keveitä sarjoja (20 toistoa)		Manta
4.	23.9.2021	PK	Mattojudo, kestävyys	<ul style="list-style-type: none">Mattojudo liikkeitäMillä kaikilla tavoilla voi liikkua eteenpäin tatamia pitkintosipitkiä sarjoja (50 - 100 toistoa)		Heli ja Kati
5.	30.9.2021	PK	Pystyjudo, kestävyys	<ul style="list-style-type: none">Pystyjudo liikkeitäHorjutustosipitkiä sarjoja (50 - 100 toistoa)		Heli ja Kati
6.	7.10.2021	Nopeus	Liikenopeus jaloille	<ul style="list-style-type: none">Kaverin liikkeen seuraaminen matossa ja pystyssä		Manta

				<ul style="list-style-type: none"> • liikenopeus tutulla liikkeellä (esim. 10 s niin nopeasti kuin menee) 		
7.	14.10.2021	Nopeus	Liikenopeus käsille	<ul style="list-style-type: none"> • Kombinaation idea • liikenopeus tutulla liikkeellä (esim. 10 s niin nopeasti kuin menee) 		Paula
8.	21.10.2021	Voima	Mattojudo, kehitetään voimaa	<ul style="list-style-type: none"> • Koko vartalon käyttö mattojudossa • kaveri mukaan ja liikkeisiin lisää haastetta • keskivartalo painotus (vatsat, selät) 		Paula
9.	28.10.2021	Voima	Pystyjudo, kehitetään voimaa	<ul style="list-style-type: none"> • Vastaheiton idea • Kaveri mukaan ja liikkeisiin lisää haastetta • ylävartalo painotus 		Heli ja Kati
10.	4.11.2021	Voima	Mattojudo, voimaa, lisätään vastusta	<ul style="list-style-type: none"> • Vastustajan voiman käyttö matossa • Kaveri vastustaa, voima utchikomi • Alavartalo painotus 		Paula
11.	11.11.2021	Voima	Pystyjudo, voimaa, lisätään vastusta	<ul style="list-style-type: none"> • Vastustajan voiman käyttö pystyssä • Kaveri vastustaa, voima utchikomi • Koko keho painotus 		Manta
12.	18.11.2021	Nopeus	Mattojudo, räjähtävä nopeus sekä reaktionopeus	<ul style="list-style-type: none"> • Poistuloja • Kaverin liikkeeseen reagoiminen • Reaktionopeus, eri merkki- eri liike • Räjähäviä yksittäisiä suorituksia, merkistä suoritus 		Paula
13.	25.11.2021	Nopeus	Pystyjudo, Räjähäävä nopeus sekä reaktionopeus	<ul style="list-style-type: none"> • Vastaliikkeitä • Kaverin liikkeeseen reagoiminen • Reaktionopeus, eri merkki- eri liike • Räjähäviä yksittäisiä suorituksia, merkistä suoritus 		Heli ja Kati
14.	2.12.2021	Anaerob.	Mattojudo, Anaerobisia harjoitteita	<ul style="list-style-type: none"> • Raskaita tehollisia sarjoja, hiit • kisailuita 		Esa

15.	9.12.2021	Anaerob.	Pystyjudo, Anaerobisia harjoitteita	<ul style="list-style-type: none"> • Raskaita tehollisia sarjoja, hiit • kisailuita 		Esa
16.	16.12.2021	Anaerob.	Loppurutistus	<ul style="list-style-type: none"> • Kaiken kattava rankka loppurutistus, • maratontreeni 		Paula
17.	16.12.2021	Kaikki	Kertaus ja testit	<ul style="list-style-type: none"> • Kertaus ja lopputestit 		Paula

PK = Peruskunto, Anaerob. = Anaerobinen

(muutokset mahdollisia)