



# Tikkurilan judokat ry

Vanhempainvartti 18.9.2025



# Vanhempainvartin teemat:



- Infoa seuran uusille jäsenille ja huoltajille
- Seuramme eri ryhmät, harjoittelumahdollisuudet ja muu toiminta
- Judokan urapolku
- Judoliiton kalenteri ja tulevat tapahtumat
- Kysymyksiä

# Infoa seuran uusille jäsenille ja huoltajille



- Tikkurilan judokat ry perustettiin 1976. Olemme Olympiakomitean hyväksymä lasten ja nuorten-, sekä aikuisliikunnan tähtiseura. Olemme sitoutuneet toteuttamaan monipuolista ja laadukasta seuratoimintaa.
- Harjoituspaikkamme sijaitsevat Tikkurilan urheilutalolla ja Hakunilan väestösuojaassa Vantaalla.
- Kautemme koostuvat syys- ja kevätkaudesta, kesällä järjestetään myös erikseen harjoituksia
- Harrastaaksesi Tikkurilan Judokoissa sinun tulee olla seuran jäsen. Judoseurojen jäsenet ovat jäsenmaksunsa maksettuaan myös Suomen Judoliiton Sporttiturva-vakuutuksen piirissä (pl. jäsenyydet ilman vakuutusta).
- Seuran järjestämiin ohjattuihin harjoituksiin osallistumisesta maksetaan jäsenmaksun lisäksi kausimaksu. Harrastaja voi käydä samalla maksulla kaikissa itselleen sopivissa harjoituksissa.

# Seuramme eri ryhmät



- Tikkurilan judokoilla on yhteensä noin 16 eri harjoitusryhmää.
- Eri ryhmistä löytyy tietoa sivuiltamme:

Harjoittelu ja ilmoittautuminen ➡ Ryhmät

Samasta paikasta löytyy myös harjoituskalenteri, josta voi nähdä eri ryhmien harjoitusten ajankohdat.

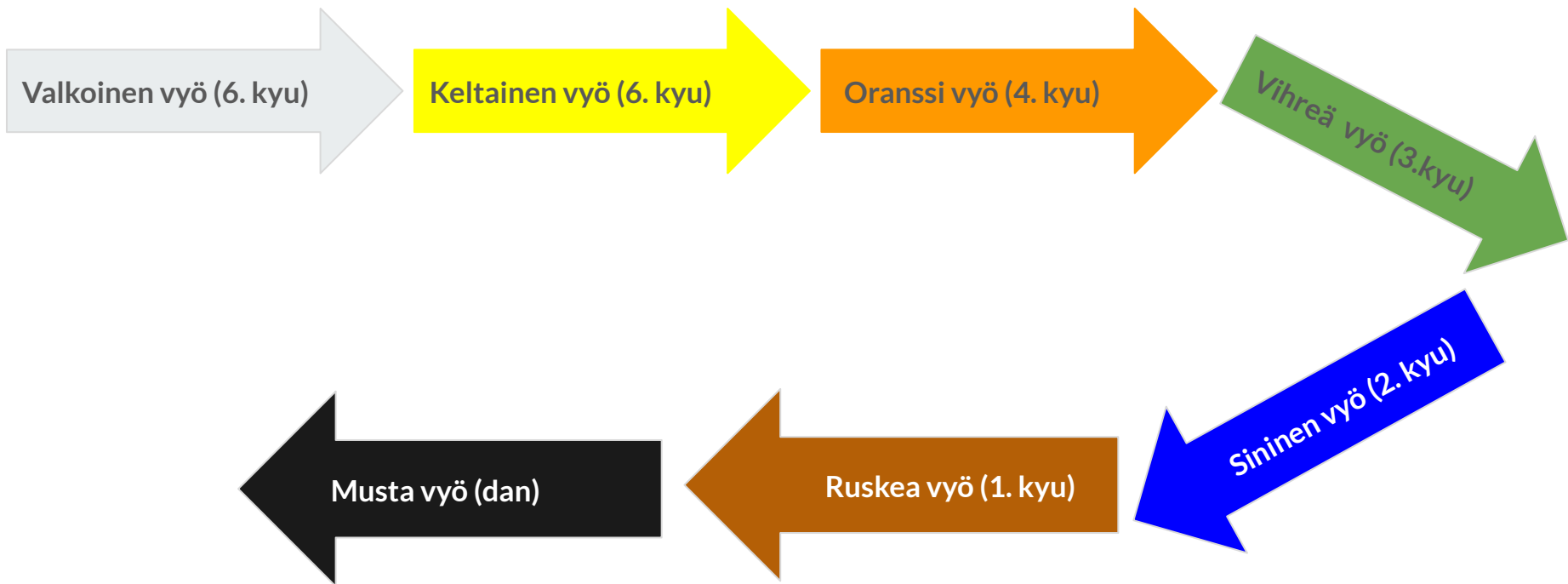
- Ryhmiä on päiväkotii-ikäisistä aina aikuisiin saakka.
- Ryhmät voivat olla myös suunnattuja tiettyä harjoittelumuotoa varten (esim. kata ja kuntosalivuorot) tai vastaamaan harjoittelijoiden erityistarpeita.
- Käydään läpi ryhmiä: <https://www.tikkurilanjudokat.fi/harjoittelu/ryhmat/>

# Judokan urapolku



- Mikä on judokan urapolku?
- Judoa voi harrastaa ja toimintaan osallistua monella tapaa. Näin ollen puhutaan judokan urapolusta.
- Seuratoiminta ja kilpaileminen lyhentävät pidemmälle edetessä vaadittavia minimiaikoja vyökokeisiin osallistumiseen.
- Judossa voi toimia monessa roolissa:
  - Kilpailija
  - Seuratoimija
  - Tuomari
  - Ohjaaja
  - Valmentaja
  - Kouluttaja
  - Harrastaja

# Eteneminen judossa



# Eteneminen judossa



- Vyöarvojen korotukset suoritetaan vyökokeissa eli graduoinneissa. Kyu-asteita voi suorittaa seuragraduoinneissa, joita voivat järjestää Suomen Judoliiton jäsenseurat omien tarpeidensa mukaan.
- Vyöarvo Minimi-ikä 5. kyu 7 vuotta 2. kyu 13 vuotta 1. dan 16 vuotta
- Vihreälle vyölle vaaditaan erikseen mainittujen tekniikoiden lisäksi Judon perusteet koulutus
- Siniselle vyölle vaaditaan erikseen mainittujen tekniikoiden lisäksi Oppimisen ja ohjaamisen perusteet judossa kurssi
- Ruskealle vyölle vaaditaan erikseen mainittujen tekniikoiden lisäksi Judotuomarin peruskurssi

### 3.5. VYÖKOEVAATIMUKSET 5.–1. KYU

| VYÖARVO | MINIMIAIKA                                        | KILPAILU-PISTEET | YLEISET ASIAT                                                                                                                                                                           | PYSTYTEKNIIKAT                                                                                                                                                  | MATTOTEKNIIKAT                                                                                                                                             | KATAT                                     |
|---------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 5. kyu  | 3 kk                                              | 0                | Toimiva ja turvallinen ukemi, dojokäytös, shisei, kumikata, shintai, tai-sabaki, kuzushi, tsukuri, kake, tandoku-renshu                                                                 | Yksi heitto te-, koshi- ja ashi-waza -ryhmistä                                                                                                                  | Kolme sidontaa kesa-gatame-luokasta                                                                                                                        | -                                         |
| 4. kyu  | 4 kk                                              | 0                | Kagari-keiko, yaku-soku-keiko                                                                                                                                                           | Kuusi heittoa te-, koshi- ja ashi-waza -ryhmistä (vähintään yksi jokaisesta ryhmästä)                                                                           | Kaikki sidonnat kesa-gatame-luokasta ja jokaisesta yksi poistulo                                                                                           | -                                         |
| 3. kyu  | 6 kk                                              | 0                | Heitot liikkeestä eri suuntiin, tehokas horjutus, tokui-waza<br>Yksi leiri<br><b>Judon perusteet</b>                                                                                    | De-ashi-barai, hiza-guruma, sasae- tsurikomi-ashi, o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari, uki-goshi, o-goshi, koshi-guruma, ippon-, morote- ja eri-seoi- naget | Kaikki sidonnat shiho-gatame ja kesa-gatame -luokista sekä niistä poistulot<br>Shime- ja kansetsu-wazan perusteet, hadaka-jime ja ude- hishiki-juji-gatame | -                                         |
| 2. kyu  | 8 kk (tai 1 v 4 kk, ilman ao. kilpailu-pisteitä)  | 5                | Tehokas ja toimiva tokui-waza, reagointi uken liikkeeseen, erilaiset kumikatat, viisi renraku- ja viisi kaeshi-wazaa<br>Yksi leiri<br><b>Oppimisen ja opettamisen perusteet judossa</b> | Okuri-ashi-barai, uchi-mata, tsuri-komi- goshi, tsuri-goshi, harai-goshi, tai-otoshi ja yksi tekniikka sutemi-wazoista                                          | Neljä tekniikkaa shime- ja kansetsu- waza -ryhmistä<br>Mattotekniikat randorimaisesti                                                                      | Nage-no-katasta te- waza                  |
| 1. kyu  | 10 kk (tai 1 v 8 kk, ilman ao. kilpailu-pisteitä) | 10               | Monipuolinen ja tehokas tokui- waza -tekniikkaperhe<br><b>Judotuomarin peruskurssi ilman lisenssivaatimusta</b>                                                                         | Ko-soto-kage, ashi-guruma, harai- tsurikomi-ashi, hane-goshi, sode-tsuri- komi-goshi, kata-guruma ja kolme sutemi-wazaa                                         | Ude-gatame, ude-garami, hiza- gatame, waki-gatame, hara-gatame, juji-jime-ryhmä, okuri-eri-jime, kataha-jime, morote-jime                                  | Nage-no-katasta te-, koshi, ja ashi-wazat |

Alle 15-vuotiaille judokoille myönnetään 1–3 punaista nauhaa 6.–2. kyu-arvojen väliasteina. Harjoitusryhmän ohjaaja voi myöntää seuraavan nauhan.

Nauhat ommellaan judovyön molempiin päihin. Kun kolmas nauha on myönnetty, voidaan suorittaa seuraava kyu-aste, jos minimiajat, kyu-asteen vaatimukset ja ikävaatimukset täyttyvät.



# Judoliiton kalenteri ja tulevat syyskauden tapahtumat

- Infoa tulevista tapahtumista seurassa löytyy verkkosivujemme etusivulta ja tapahtumakalenteri- osiosta kotisivuillamme.
- Judoliitolla on myös vastaava oma kalenteri. Sieltä löytyy tulevia kisoja, leirejä ja koulutuksia.
- Tutustutaan judoliiton kalenteriin: [Kalenteri - Suomen Judoliitto ry](#)
- Judoliiton sivuilta löytyy myös tietoa urheilijan polusta, Urheasta ja U13-15 Valmennuksesta.
- 4.10-5.10 Judon perusteet koulutus (seuran oma)



# Kysymyksiä



Kysymyksiä vapaasti seuran toiminnasta, tapahtumista tai judosta ohjaajilta ja seuratoimijoilta

Kiitos!



Judon yleisseura,

vuodesta 1976.