



Tikkurilan Judokat ry. Aikuisten peruskurssi kevät 2025, merkitse osallistumiset SuomiSporttiin.

Kirja: Tie Mestariksi / Timo Korpiola. Kirjan voi ostaa ohjaajalta

		Jokaisessa harjoituksessa lämmittely ja ukemiharjoitus, sekä lopuksi loppurentoutus (Okuri-ashi-barai liikkeestä [sivu 55], ravistelu) ja venyttely.	sivu *	huomioi
8.1.	ke	Otteet ja liikkuminen, perusteita judosta, deashi-barain ja o-goshin perusteet-uchi-komina, kesa-gatame ja kuzure-kesa-gatame. [ukemi taakse]	47, 92,151	Keltaiset vyöt: tsukuri ristiaskelleella - Koshi-guruma; kaeshi-waza: tai-otoshi - kosoto-gari.
10.1.	pe	Deashi-barai ja ouchi-gari, perusasioita judosta (shsei (asento), shintai (liikkuminen)), ushiro-kesa-gatame ja makura-kesa-gatame. [ukemi eteen ja sivulle]	18, 47, 67, 151	Keltaiset vyöt: Sasae-tsurikom-ashi perusteet (liikkeestä) ja siihen tsukuri sivu- ja ristiaskelleella; kaeshi-waza (vastaheitot): osoto-gari - osoto-otoshi.
15.1.	ke	Perusteita judosta, Nage-wazan perusteet (heittotekniikat), uki-goshi, Osae-komi-wazan (sidonnat) perusteet, kesa-gatame. [ukemi eteen]	46, 150	
17.1.	pe	Deashi-barai, perusteita Ne- wazan [mattoharjoittelun] ja Katame-wazan (hallintatekniikoista) kontaktin pitäminen yms., mattorandorin sääntöjä.	47, 83	Keltaiset vyöt: kouchi-gari (liikkeestä) jonka uke väistää ja siihen kombinaationa ippon-seoi-nage; kaeshi-waza (vastaheitot): osoto-gari - osoto-otoshi / tani-otoshi.
22.1.	ke	Uki-goshi, osoto-gari, otteet ja liikkuminen matossa, yoko-shiho-gatame, mattorandoria.	76, 151	
24.1.	pe	Ippon-seoi-nage, hon- ja kuzure-kesa-gatamet. Lämmittelyssä kääntöjä -> sidonta ja poistuloja.	114, 151	
29.1.	ke	Deashi-barai, Ippon-seoi-nage ja osoto-gari kertaus, yako-soku-geiko, poistuloja kesa-gatamesta.	47, 114, 77, 151	
31.1.	pe	O-goshi, koshi-guruma, liikkuminen, yaku-soku-geiko (ukemiharjoitus), kami-shiho-gatame.	152, 92, 93	
5.2.	ke	Otteet ja liikkuminen, heittojen kertaus (uki-goshi, o-goshi, deashi-barai).		hidari ja migi
7.2.	pe	Osoto-gari, makura- ja ushiro-kesagatamet, lämmittelyssä kääntö->sidonta.	151	hidari ja migi
12.2.	ke	Osoto-gari ja ouchi-gari, yakusokugeiko, hyökkäystekniikoita matossa.	77, 67	
14.2.	pe	Ippon-seoi-nage, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame, ne-waza randoria.	114, 152	
19.2.	ke	Hiihtoloma, harjoitus sovitaan erikseen.		
21.2.	pe	Hiihtoloma, harjoitus sovitaan erikseen.		
26.2.	ke	Seoinaget, kata-gatame, poistulot ja hyökkäystekniikoita matossa.	114, 152	kaikki kolme seoinagea
28.2.	pe	Liikkuminen pystyssä, uchi-komi, yoko-shiho-gatame, puolustus matossa.	152	
5.3.	ke	Tai-otoshi, siirtyminen pystystä mattoon, heittoharjoittelua liikkeestä.	97	
7.3.	pe	Kouchi-gari, sidontojen poispääsytekniikoita ja hyökkäystekniikoita matossa, heitojen kertausta.	59	
12.3.	ke	Ashi-waza-kertaus (jalcaheitot), sidontaympyrä, hyökkäystekniikoita matossa.		
14.3.	pe	Te-waza-kertaus (käsiheitot), poistuloja matossa, randoria.		

19.3.	ke	Goshi-wazakertaus (lonkkaheitot), meritähtikäntöjä.		
21.3.	pe	Kami- ja Tate-Shiho-gatamet, puolustautuminen ja hyökkäys matossa.		
26.3.	ke	Ashi-Waza kertaus ja mattoon meno, sidontaympyrä.		
28.3.	pe	Goshi-wazakertaus (lonkkaheitot), kesagatame-sidontojen kertaus.		
2.4.	ke	Uki-goshi, osoto-gari, liikkumisharjoituksia pystyssä, kevyttä tehtävärandia.		
4.4.	pe	O-goshi, liikkumisharjoituksia pytyssä - mattoon meno, kevyttä tehtävärandia.		
9.4.	ke	Deashi-barai, sidontaympyrä, kertausta mattoperustekniikoista.		
11.4.	pe	Ukemiklinikka, osoto-gari kertaus ja kombinaatioita pystyjudossa.		
16.4.	ke	Hane-goshin perusteet, heittojen kertausta liikkeestä, matto - ja pystyrandia.		
18.4.	pe	Pääsiäinen, ei harjoituksia.		[Pitkäperjantai]
23.4.	ke	Harai-goshin perusteet, sidontaympyrä, kevyttä tehtävärandia.		
25.4.	pe	Ukemiklinikka, koshi-guruma, mattoon meno, kevyttä tehtävärandia.		
30.4.	ke	Vappuaatto, ei harjoituksia.		[Vappuaatto]
2.5.	pe	Ippon-seoi-nage, vastaheittoja ja mattoon meno, mattotekniikoiden kertausta.		
7.5.	ke	Ashi-waza-kertausta liikkeestä, vastaheittoja ja hyökkäyksiä matossa.		
9.5.	pe	Te-waza-kertaus, mattoon meno, mattotekniikoiden kertausta.		
14.5.	ke	Tai-otoshi, liikkuminen, heittoharjoittelua liikkeestä.		
16.5.	pe	Heittojen kertausta, yaku-soku-geiko ja mattoon meno, hyökkäyksiä matossa.		
21.5.	ke	Heittojen kertausta, yaku-soku-geiko ja mattoon meno, sidontaympyrä.		
23.5.	pe	Heittojen kertausta liikkeestä, randoria ja mattotekn. kertausta.		
28.5.	ke	Heittojen kertausta liikkeestä, yaku-soku-geiko ja mattotekn. kertausta.		
30.5.	pe	O-goshi, yaku-soku-geiko ja sidontaympyrä.		