



Kausisuunnitelma KEVÄT

”Haru” 2026春

Kuntojudo, aikuiset- Tikkurilan Urheilutalo

Ohjaajat: Ekku Kokkonen +

sijaisina Marko Kallio ja Pasi

Oinas

[seuraa](#) Etelä-Suomen Judon ja

[Judoliiton](#) tapahtumia. Osallistu.

Maanantai 19.30-21.00

Kausi alkaa (pvm): **12.1.2026**

Kausi päättyy **18.5.2026**

Harjoitus-kerran numero	Päivämäärä	Pääteema	Harjoite-esimerkit
1	12.1.26	Mattojudo Hyökkäyksiä ”kilpikonnaan” pään puolelta Uchikoina Mattorandoria eri aloitustilanteista Liikkuvuusharjoitus	Uchiro kesa gatame ->kami shi o gatame, ja kami shi o gatame – poistulo ja sama tekniikka
2	19.1.26	Pystyjudo: liikkumista, yakusokukeiko, kevyt randori Tekniikkana ashiwazat taaksepäin (uke) uchikomi	Otteiden vaihdot, Uchikomia eri askeleista eri suuntiin. Horjutus eteen, heitto taakse
3	26.1.26	Mattojudo Siirtyminen hallintaotteissa. Sidontaympyröitä – tee omasi. Poistuloja eri suunnista Mattorandoria	Painotetaan kontaktin säilyttämistä ja elastisuutta
4	2.2.26	Pystyjudo: liikkumista, yakusokukeiko, kevyt randori Tekniikkana goshiwaza (uchikomi) Lämmittely matossa. Ohjaajana Pasi Oinas 4d	
5	9.2.26	Mattojudo, käsilukkoja lämmittely pystyssä	
6	16.2.26	Talviloma – harjoitukset pidetään. Teemana Te-wazs. Ohjaajana Pasi Oinas 4 d	
7	23.2.26	Mattojudo, kuristuksia Lämmittely pystyssä	

8	2.3.26	Pystyjudo: liikkumista, yakusokukeiko, kevyt randori Tekniikkana sutemiwaza (uchikomi, heittoina) Lämmittely matossa	
9	9.3.26	Pystyjudo: liikkumista, yakusokukeiko, kevyt randori Tekniikkana tewaza+ ashiwaza kombinaatit (uchikomi) Lämmittely matossa Vyökokeeseen menijät: oman parin kanssa harjoittelu vyökoetta varten	
10	16.3.26	Mattojudo Vyökokeisiin menijöille kertausta toiveiden mukaan Sidontaympyrä käytännössä = renraku-wazana eli kombinaatioina	
11	22.3.26	Pystyjudo: gaeshi-waza (vastaheitot)	
12	29.3.26	Mattojudo	
13	6.4.26	Pääsiäinen	- ei vuoroa
14	13.4.26	Tekniikat pystystä mattoon Tehtävärandoreita	
15	20.4.26	Tekniikat pystystä mattoon, kertausta Tehtävärandoreita	
16	27.4.26	Mattojudo Valmistautumista vyökokeisiin	
17	4.5.26	Pystyjudo Valmistautumista vyökokeisiin	
18	18.5.26		

Seuraa seuran sivuja. Sieltä löydät tapahtumia ja esimerkiksi kauden päätöstilaisuuden tiedot

