

Kevätkauden 2026 kausisuunnitelma

Kurssi: Parajudo. Aikuisten ja nuorten ryhmä.

Harjoituspaikka ja aika: Tikkurilan Urheilutalolla tiistaisin kello 17.00-18.15.

Vastuuhjaajat: Jari Karri, Marita Kokkonen, Erkki Kokkonen, Anu Stör, Marko Lönnqvist, Kai Stör

Kausi alkaa: 13.1.2026

Kausi päättyy: 26.5.2026



Pvm	Teema	Sisältö	Painotus
13.1.	Kilpatekniikkaa	Tokui-waza ja Sasae-tsurikomi-ashi.	Reaktiokyky
16.1.-18.1.	Pajulahti Games	Leiri ja kilpailut.	
20.1.	Te-waza	Käsiheitot: Seoinagen eri versioita. Otteen ottaminen.	Voima
27.1.	Koshi-waza	Lonkkaheitot: Ukigoshi & ogoshi – uchi-komi-harjoitukset, painotus sisälle menoon	Rytmyitys
31.1.	Etelä-Suomen aluemestaruuskisat	Kilpailut kaikille	
3.2.	Ashi-waza	Jalkaheitot: Okuri-ashi-harai pyörivään liikkeeseen.	Horjutus
10.2.	Ne-waza	Mattotekniikat: Sidonnat. Liikkumista matossa.	Paine
14.2.	SM-kisoihin valmistava leiri	Rok Drakšič. Suomen judoliiton päävalmentajan ohjaama leiri	
17.2.	Hiihtoloma	Ei harjoituksia.	
24.2.	Tokui Waza	Lempitekniikkaa liikkeestä molemmille puolille.	Nopeus
1.3	SM-kilpailut	Suomenmestaruus kilpailut Lempäälässä.	
3.3.	Kata	Alkumuodollisuudet. Te-waza. Katan 3 ensinmäistä tekniikkaa.	Tasapaino
10.3.	Renraku-waza.	Jatkotekniikoita: O-uchi-gari, Ko-uchi-gari. Sasae-tsurikomi-ashi, Ko-soto-gake.	Ketjutus
17.3.	Te-waza	Käsiheitot: Seiotoshi eri otteilla. (hiha–kaulus, ristiote jne.)	Ajoitus
24.3.	Koshi-waza	Lonkkaheitot: Ukigoshi tarkemmin. Lonkan paikka ja jalkojen asento.	Kontakti
31.3.	Kata	Koshi-waza. Katan seuraavat 3 tekniikkaa. Muodollisuudet tekniikkaosion vaihtuessa.	Sisäänmeno
7.4.	Tokui-waza	Lempitekniikkaa pystyssä sekä matossa.	Soveltaminen
10.4.-12.4.	XXVI Ben van der Eng Memorial	Kansainvälinen Ben van der Eng Memorial Beverwijkissä (Hollanti).	
14.4.	Ne-waza	Mattotekniikat: Poistulot sidonnoista ja puolustautuminen matossa.	Voima
21.4.	Kata	Ashi-waza. Katan seuraavat 3 tekniikkaa. Loppu muodollisuudet.	Liike

28.4.	Gaeshi-waza.	Vastatekniikoita: Seoi-otoshin väistö ja kosoto-kage. Lisäksi Osoto-gari-Osoto-gari.	Rytmitys
5.5.	Te-waza	Kerrataan kaudella harjoiteltuja käsiheittoja.	Variaatiot
12.5.	Koshi-waza	Kerrataan kaudella harjoiteltuja lonkkaheittoja.	Toisto
14.5.-16.5.	Swedish Adapted Judo Open	Leiri ja kilpailut Lindebergissä. (Ruotsi)	
19.5.	Ashi-waza	Kerrataan kaudella harjoiteltuja jalkaheittoja.	Ajoitus
26.5.	Ne-waza	Hyökkäys matossa. Jalkopäästä, sivulta tai kilpparista.	Hallinta

- Kevätkaudella järjestetään vyökokeet huhti–toukokuussa. Tarkempi päivämäärä ilmoitetaan myöhemmin sen varmistuttua.
- FitJudo torstaisin kello 17:00-18:00. **Alkaen 22.1.**
- Torstain lisätreeni kello 17:00-18:00. **Alkaen 29.1.**
- Randoritreeni torstaisin kello 19:00-20:00. **Alkaen 22.1.**