

Lasten jatkokurssi 2, U11-U13 Kausisuunnitelma, syksy 2025

Juha Venetjoki, Mika Toroi, Paula Toroi

Kuukauden teema	vk	päivä	judo	ominaisuus	kilpailut /leirit
Elokuu jalkaheitot 1 O-uchi-gari, Ko-uchi-gari De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata	34	ke	20.8.	Ryhmäytyminen, judon ja jalkaheittojen idea, lempiheitto	liikkumistaidot
		pe	22.8.	ouchi ja kouchi, matossa jalkojen välistä hyökkäys	kestävyys
	35	ke	27.8.	okuri-ashi-barai ja de-ashi-barai	koordinaatio
		pe	29.8.	uchi-mata, sidontojen idea	liikkuvuus 30.8. Tiksi cup
Syyskuu lonkkaheitot O-goshi, Uki-goshi Koshi-guruma, Harai-goshi Sidonta ympyrä	36	ke	3.9.	lonkkaheittojen idea, o-goshi, jatko mattoon	voima
		pe	5.9.	koshi-guruma (ero o-goshiin), sidontaympyrä	tasapaino 7.9. Startti cup III, Tikkurila
	37	ke	10.9.	uki-goshi (ero o-goshiin)+ mattoon ja sidonnasta poistulo	kestävyys
		pe	12.9.	harai-goshi (ero koshi-guruma)+mattoon ja poistulo	liikkumistaidot
	38	ke	17.9.	kombinaation idea (lonkka-lonkka), kerrataan o- ja uki-goshi	nopeus
		pe	19.9.	kerrataan harai-goshi, koshi-guruma ja sidonnat	voima 20.-21.9. Hontai
	39	ke	24.9.	kombinaation idea (suunnanvaihto jalka-lonkka-jalka)	liikkuvuus
		pe	26.9.	vastaheiton idea (esim. tani-otoshi)	koordinaatio
Lokakuu käsiheitot Ippon-seio-nage, Seoi-naget Seoi-otoshi, Tai-otoshi Makura-kesa-gatame, Kata-gatame	40	ke	1.10.	käsiheittojen idea: ippon-seio-nage, mattokääntö	tasapaino
		pe	3.10.	muut seoi-naget (morote, eri), ero ippon-seoi-nageen	nopeus 5.10. Ahjo-shiai
	41	ke	8.10.	tai-otoshi, othoshi-heittojen idea	kestävyys
		pe	10.10.	seoi-otoshi (ero tai-otoshiin)+matossa liikkuminen	liikkuvuus
	42	ke	15.10.	SYYSLOMA EI HARJOITUKSIA	
		pe	17.10.	SYYSLOMA EI HARJOITUKSIA	18.10. Hiiden-shiai
	43	ke	22.10.	Kombinaatiot (jalka-käsi-jalka)	voima
		pe	24.10.	Kombinaatiot: Juhan oma	koordinaatio 25.10. Tampere-shiai
	44	ke	29.10.	kerrataan tai- ja seoi-othosit, vastaheittona jalkaheitto	tasapaino
Marraskuu jalkaheitot jatkuu O-soto-gari, Ko-soto-gake, Ko-soto-gari Sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma Ushiro-kesa-gatame		pe	31.10.	kerrataan ippon ja seoi-naget+sidonnat	nopeus
	45	ke	5.11.	kerrataan jalkaheittojen idea ja elokuun heitot	kestävyys
		pe	7.11.	kosoto-gari, kosoto-gake (erot o-soto-gariin)	liikkuvuus
	46	ke	12.11.	sasae-tsuri-komi-ashi, mattoon jatko	voima
		pe	14.11.	hiza-guruma (ero sasae-tsuri-komi-ashiin)	koordinaatio
	47	ke	19.11.	jalka-jalka vastaheitto (esim. osoto-osoto)+sidonta kertaus	tasapaino
		pe	21.11.	Vastaheitto: Juhan oma	nopeus 22.11. Tiksi cup
	48	ke	26.11.	kerrataan jalkaheittoja ja mietitään eri vastaheittoja	kestävyys
Joulukuu kertaus		pe	28.11.	jalkaheitto+lempitekniikka	liikkuvuus 30.11. Startti-cup IV
	49	ke	3.12.	Kerrataan kaikki jalkaheitot+sidontoja	voima
		pe	5.12.	Kerrataan kaikki lonkkaheitot+sidontoja	koordinaatio
	50	ke	10.12.	Kerrataan kaikki käsiheitot+sidontoja	tasapaino
		pe	12.12.	Kertausta, tonttujumppaa ja leikkejä	nopeus 13.12. kauden päättäjäiset
	51	ke	17.12.	Ei treenejä, joululoma alkaa	