



**TIKKURILAN
JUDOKAT**

Kausisuunnitelma (syksy)

Harjoituksen/ryhmän nimi ja paikka: Parajudo, aikuiset, Tikkurilan Urheilutalo

Ohjaaja: Anu Stör, Kai Stör, Marko Lönnqvist, mukana vierailevia ohjaajia

Treenipäivät ja kellon aika: Tiistai klo 17-18:15

Kausi alkaa (pvm): 11.8.2026

Kausi päättyy (pvm): 15.12.2026

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta	Harjoite-esimerkit	Huomioitavaa
1	11.8.	Kuulumisten vaihto, kerrataan yhteiset säännöt ja käytännöt ja dojokäytös. Otetaan hiki pintaan parin kanssa niin pystyssä kuin matossa.	Lämmittely, lihaskunto, kamppailu	
2	18.8.	Mattotekniikka, voima & ketteryys	Sidontaympyrän kertaus - miten se menikään? mattorandori	Jaetaan tatamitila kata-kisaan tähtäävien parajudokojen kanssa
Leiri & kilpailu & koulutus	21.-23.8.	Nordic Adapted Judo Kata Open Tournament, Tikkurilan Urheilutalo	Pe 21.8. harjoitus La 22.8. kata-kilpailu Su 23.8. harjoitus & koulutus	
3	25.8.	Pystyteknikka: jalkaheitot Ketteryys	Jalkaheitot: ajoitus ja rytmi, parin liikkeeseen reagoiminen, pystyrandori	Jaetaan tatamitila SO-Malmöön lähtevien kisaajien kanssa

4	1.9.	Mattotekniikka, voima & ketteryys	Käännöstä sidontaan & sidonnasta poistulo, randoria	Vieraileva ohjaaja Jaetaan tatamitila SO-Malmöön lähtevien kisaajien kanssa => viimeistely-treeni
Kilpailu	2.-6.9.	Special Olympics Invitational Games 2026 Malmö	SO-kilpailu	
5	8.9.	SO-kisan kuulumiset, mattotekniikan kertausta	Käännöt & sidonnat, sidonnasta poistulo	
6	15.9.	Pystytekniikka: jalkaheitot, ketteryys, reagointi	Kombinaatiot, vastaheitot	Vieraileva ohjaaja Muistutus Lahti Shiaihin lähteville=> to randoritreenit
Kilpailu	La 19.9.	Lahti Shiai	Kilpailu	
7	22.9.	Pystytekniikka. Jalkaheittojen kertausta, ketteryys&nopeus	Kombinaatiot, vastaheitot, Tokui-waza	

Syksyn ensimmäinen vyökoe	Ma 28.9.	Syyskauden ensimmäinen vyökoe niille, joille se on ajankohtainen (juttele & sovi ohjaajan kanssa koskeeko sinua).		
8	29.9.	Pystytekniikkaa Nopeus, ajoitus	Randoria	
9	6.10.	Mattotekniikka: käännöt & sidonnat, voima & ketteryys	Käännöstä sidontaan & sidonnasta poistulo, mattorandoria	Vieraileva ohjaaja
	13.10.	Syysloma, ei harjoituksia		
10	20.10.	Pystytekniikka: lonkkaheitot, taisabaki		Vieraileva ohjaaja
11	27.10.	Pystytekniikan kertausta: lonkkaheitot, ketteryys&nopeus	Kombinaatiot, vastaheitot, tokui-waza	
12	3.11.	Mattotekniikka: puolustaminen Voima, ketteryys, reagoiminen parin tekniikoihin		Vieraileva ohjaaja
13	10.11.	Mattotekniikan kertausta	Mattorandori	

14	17.11.	Pystytekniikka: käsiheitot, taisabaki		Vieraileva ohjaaja
15	24.11.	Pystytekniikan kertaaminen, ajoitus & ketteryys	Käsiheitot, vastaheitot, randori	Jaetaan tatamitila IK Södra Openiin lähtevien kisaajien kanssa => viimeistely-treeni
Kilpailu & leiri	27.-28.11.	IK Södra Judo Open	Kilpailu & leiri	
16	1.12.	Kisakuulumisten päivitys Pystytekniikoiden kertaus	Tokui-waza	
Juhla	La 5.12.	Tikkurilan Judokoiden 50-v juhla		Lisää tietoa lähempänä ajankohtaa
17	8.12.	Kaveri-treenit	Tuo kaverisi mukaan tatamille tutustumaan judoon!!	Varataan judotakkeja & vöitä kokeilijoille
18	15.12.	Pikkujoulutreeni	Kaikenlaista hauskaa ja hikistä toimintaa tatamilla	Vieraileva tähti

Jokaiseen harjoitukseen kuuluu ovari, lämmittely, lyhyt lihaskunto-osuus, ukemit, tekniikka-osuus ja randoria.

Jokainen treenaa omista lähtökohdistaan, omien tavoitteidensa mukaisesti. Harjoituksissa keskitytään treenaamiseen - harjoitellaan tosissaan, muttei tosikkoina eli treeneissä pitää olla hauskaa!

Ennen kisoja voidaan harjoitusta eriyttää siten, että kisoihin lähtijät treenavat kisatekniikoita samalla, kun muut harjoittelevat jotain muuta tekniikkaa.

Samoin vyökoetta edeltävillä kerroilla paneudutaan yksilöllisemmin kunkin parajudokan tokui-wazan hiomiseen, kataan tms.

Aktiivisesti kisaavien ja tavoitellisesti harjoittelevien parajudokoiden suositellaan osallistuvan myös seuran muihin harjoituksiin esim:

- Keskiviikkoisin klo 18:00-20.15 Aikuisten harjoitus, jossa on tekniikkaa sekä randoria. Ohjaajana Jouni Korkka.
- Torstaisin klo 19:00–20:00 Randoritreeni, jossa kamppaillaan pystyssä ja matossa. Ohjaajana Kati, Heli tai joku seuran mustavöinen judoka.
- Lauantaisin klo 13:00–14:30 Vyökoetekniikkaharjoitus. Ohjaajana Pekka Väyrynen ja Juha Turunen tai joku seuran mustavöinen judoka.
- Sunnuntaisin klo 13:00-16:00 Kata-harjoitus. Ohjaajana Jouni Korkka.

Apuohjaajana toimimisesta kiinnostuneet parajudokat ovat tervetulleita

- * Tiistaisin klo 18:15-19:00 Parajudon lasten ryhmään apuohjaajaksi, ohjaajana Anu.
- * Keskiviikkoisin klo 17:00-18:00 Muksujudo-ryhmään apuohjaajaksi,, ohjaajana Anu.

Syyskauden viimeisestä vyökokeesta tiedoitetaan heti, kun päivämäärä varmistuu.

Täyttöohjeet

Harjoituskerran numero

Kirjoita harjoituksen numero. Tämä auttaa hahmottamaan kauden pituutta.

Päivämäärä

Harjoituskerran päivämäärä.

Pääteema/erityiskerta

Kirjoita tähän harjoituksen teema. Esimerkiksi lasten kurseilla yleisellä tasolla tutustuminen, ketteryys, tasapaino, ukemit yms. Tai jos on esimerkiksi vanhempien kerta tai joku erityispäivä. Kilpailijoilla ja jo pidempään harrastaneilla voi miettiä harjoituskauden mukaan esim. peruskuntokausi, kilpailukausi yms. Kirjoita tähän kohtaan myös ryhmän tulevat / suunnitellut leirit ja kilpailut.

Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi

Kirjoita tähän lyhyesti sisällöstä mm. matto- tai pystyjudo, mitä tekniikkaa harjoitellaan, mitä osa-aluetta painotetaan (nopeus, voima, ketteryys, tasapaino yms.).

Huomioitavaa

Tämä toimii ohjaajan muistilappuna. Pitääkö ryhmää muistuttaa esimerkiksi tulevasta erityispäivästä, kilpailuista, ilmoittautumisesta, seuran tapahtumasta yms. Lisäksi tähän voit kirjoittaa tunnin onnistumiset ja epäonnistumiset, mihin ensi kerralla kiinnittää huomiota yms.

Harjoituksen vastuuohjaaja /suunnitteluvastuu

On helpompi ohjata, kun vastuualueet on jaettu ohjaajien kesken. Voitte jakaa harjoittelun osiin ja nimetä osioille vastuuohjaajan tai jokaisella kerralla voi olla oma "vastuuohjaaja". Tällöin myös suunnitteluvastuu on kyseisellä ohjaajalla ja harjoitus sujuu sujuvammin. Mikäli ryhmässä on yksi vastuuohjaaja, niin on luotevampaa, että kyseinen ohjaaja suunnittelee harjoituksen kulun, mutta antaa apuohjaajille myös veto- ja suunnitteluvastuuta heidän taitotasonsa mukaan.

Yleistä

Tämä kausisuunnitelmapohja julkaistaan seuran omilla nettisivuilla ryhmäkohtaisesti. Suunnitelma ei ole kiveen hakattu, vaan se on muokattavissa ryhmän sekä kauden mukaan. Suunnitelma toimii ohjaajien suunnittelu apuna, mutta myös orientoi kurssilaisia tuleviin harjoituksiin/kisoihin/leireihin.

Suunnitelma linkitetään myös SuomiSporttiin ryhmän sivulle. Sivun ylläpitäjä tai pääkäyttäjä pystyy sen tekemään. Lisäystä voi pyytää judoitoimisto@tikkurilanjudokat.fi.