



Tikkurilan Judokat ry. Aikuisten peruskurssisyksy 2024, 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
21.8.	ke	Otteet ja liikkuminen, perusteita judosta, deashi-barain ja uki-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.
28.8.	ke	Urheilutalo suljettu.		Keltaiset vyöt: Sasae-tsurikom-ashi perusteet (liikkeestä) ja siihen tsukuri sivu- ja ristiaskelleella; kaeshi-waza (vastaheitot): osoto-gari - osoto-otoshi.
30.8.	pe	Perusteita judosta, Nage-wazan perusteet (heittotekniikat), Katame-wazasta (hallintatekniikoista) Osae-komi-wazan perusteet. [ukemi eteen]	46, 150	
4.9.	ke	Uki-goshi, deashi-barai ja ouchi-gari, perusasioita judosta (shsei (asento), shintai (liikkuminen)), kuzure-kesa-gatame ja ushiro-kesa-gatame. [ukemi eteen ja sivulle]	57, 151,47	Keltaiset vyöt: kouchi-gari (liikkeestä) jonka uke väistää ja siihen kombinaationa ippon-seoi-nage; kaeshi-waza (vastaheitot): osoto-gari - osoto-otoshi / tani-otoshi.
6.9.	pe	Ippon-seoi-nage, osoto-gari, otteet ja liikkuminen matossa, yoko-shiho-gatame, mattorandoria	114, 151	
11.9.	ke	Deashi-barai, uki-goshi ja osoto-gari kertaus, uchi-komia sarjoina, yako-soku-geiko	34, 66	
13.9.	pe	Ippon-seoi-nage, hon- ja kuzure-kesa-gatamet. Lämmittelyssä kääntöjä -> sidonta ja poistuloja	151, 156	
18.9.	ke	O-goshi, koshi-guruma, liikkuminen, yaku-soku-geiko (ukemiharjoitus), kami-shiho-gatame.	152, 92, 93	
20.9.	pe	Lämmittelyssä kääntö->sidonta, Kami- ja yoko-shiho-gatame, Koshi-guruma.	159,16	hidari ja migi
25.9.	ke	Liikkuminen, heittojen kertaus (uki-goshi, o-goshi, deashi-barai), sidontaympyrä.		hidari ja migi
27.9.	pe	Osoto-gari ja ouchi-gari, yakusokugeiko, hyökkäystekniikoita matossa.	94,9	
2.10.	ke	Ippon-seoi-nage, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame, ne-waza randoria.	114, 163	

4.10.	pe	Liikkuminen, uchi-komi , kertaus aiemmista tekniikoista, puolustus matossa.	34	
5.10	la	Vyökoe (niille joilta keväällä jäi vyökoe käymättä).		
9.10.	ke	Sidontojen poispääsytekniikoita ja hyökkäystekniikoita, heitojen kertausta		
11.10.	pe	Seoinaget, kata-gatame, poistulot ja hyökkäystekniikoita	54,56	kaikki kolme seoinagea
16.10.	ke	[Sovitaan erikseen]		[Syysloma]
18.10.	pe	[Sovitaan erikseen]		[Syysloma]
23.10.	ke	Tai-otoshi, liikkuminen, heittoharjoittelua liikkeestä, siirtyminen pystystä mattoon, mattokääntöjä.	97	
25.10.	pe	Goshiguruma, heittoharjoittelua liikkeestä, hyökkäystekniikoita matossa.	72	
30.10.	ke	Ashi-waza-kertaus (jalkaheitot), heittoharjoittelua liikkeestä, sidontaympyrä.		
1.11.	pe	Te-waza-kertaus (käsiheitot), poistuloja matossa, randoria.		
6.11.	ke	Goshi-wazakertaus (lonkkaheitot), meritähtikäntöjä.		
8.11.	pe	Yoko-, Kami-, Tate-Shiho-gatamet, matossa puolustautuminen ja hyökkääminen		
13.11.	ke	Heittojen kertaus, heittoharjoittelua liikkeestä ja mattoon meno.	161	
15.11.	pe	Liikkumisharjoituksia pystyssä, kevyttä tehtävärandia, mattokääntöjä.		
20.11.	ke	Liikkumisharjoituksia pytyssä - mattoon meno, kevyttä tehtävärandia.	17	
22.11.	pe	Heittoharjoittelua liikkeestä, sidontaympyrä, kertausta mattoerustekniikoista.		
23.11	la	Vyökoe. Judon Perusteet-kurssi osa1.		[Kurssi lisämaksullinen]
24.11	su	Judon Perusteet-kurssi osa2.		[Kurssi lisämaksullinen]
27.11.	ke	Kombinaatioita pystyjudossa		
29.11.	pe	Ukemiklinikka, heittoharjoittelua liikkeestä, matto - ja pystyrandia.		
4.12.	ke	Harai-goshin perusteet, sidontaympyrä, kevyttä tehtävärandia.		
6.12.	pe	Ukemiklinikka, Hane-goshin perusteet, mattoon meno, kevyttä tehtävärandia.		[Itsenäisyyspäivä, harjoitus sovitaaan eriks]
11.12.	ke	Tai-otoshi, liikkuminen, siirtyminen pystystä mattoon, sidontaympyrä.		[Vuosikokous, kauden päätös]
13.12.	pe	Heittojen kertaus, vastaheittoja ja mattoon meno, kääntöjä matossa.		

