

Syyskauden 2025 kausisuunnitelma

Kurssi: Parajudo. Aikuisten ja nuorten ryhmä.

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

Vastuuohjaajat: Jari Karri, Marita Kokkonen, Erkki Kokkonen, Anu Stör, Marko Lönnqvist, Kivi Rautakivi, Kai Stör

Kausi alkaa: 19.8.2025

Kausi päättyy: 16.12.2025



Pvm	Teema	Sisältö	Painotus
19.8.	Te-waza	Käsiheitot. Kertausta kesän jälkeen. Otteen ottaminen.	Voima
26.8.	Ne-waza	Sidonnat. Kertausta kesän jälkeen. Liikkuminen matossa.	Nopeus
2.9.	Koshi-waza	Lonkkaheitot. Otteen ottaminen.	Ketteryys
9.9.	Kata	Te-waza. Käsiheitot. Katan 3 ensimmäistä tekniikkaa.	Nopeus
16.9.	Kilpatekniikkaa	Tokuiwaza ja deashibarai.	Ketteryys
su 21.9.	Hontai-shiai, Helsinki	Kilpailut kaikille. Myös kata-kilpailut.	
23.9.	Ne-waza	Poistulot sidonnoista.	Voima
la27.9.su28.9.	Maajoukkuleiri, Pajulahti	Maajoukkueessa ovat Ville M ja Emilia. Haastajina Akseli ja Tiona.	
30.9.	Renraku-waza	Jatkotekniikoita, myös mattoon jatkot.	Nopeus
7.10.	Kata	Koshi-waza. Lonkkaheitot. Katan toiset 3 tekniikkaa.	Ketteryys
14.10.	Ne-waza	Hyökkäys eri suunnista. Sivulta, jalkojen välistä, kilpparista jne.	Voima
21.10.	Tokui-waza	Lempitekniikka. Liikkeestä molemmille puolille.	Nopeus
la25.10.	Tampere-shiai	Tampere, Kilpailut kaikille	
28.10.	Gaeshi-waza	Vastatekniikoita.	Ketteryys
4.11.	Kata	Ashi-waza. Jalkaheitot. Katan seuraavat 3 tekniikkaa.	Voima
11.11.	Ne-waza ja kilpailutekniikkaa	Puolustautuminen alla ja poistulot.	Nopeus
to13.11su16.11.	Open Dutch Championship	Hollanti, Kansainvälinen kilpailu	
18.11.	Te-waza	Käsiheitot. Seoiotoshi tarkemmin.	Ketteryys
25.11.	Ashi-waza	Jalkaheitot. Kosotokake.	Voima
pe28.11su30.11.	Open European Championship	Italia, Kansainvälinen kilpailu	
2.12.	Renraku-waza	Jatkotekniikoita.	Nopeus
pe5.12.su7.12.	Houlgate Get Together Tournament	Ranska, Kansainvälinen kilpailu	
9.12.	Tokui-waza	Lempitekniikka. Liikkeestä molemmille puolille.	Ketteryys
la13.12.	Vuosikokous ja kausijuhla		
16.12.	Tachi-waza + Ne-waza	Aloitetaan pystystä. Jatketaan matossa.	Voima