



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Sovellettu judo, aikuiset, Tikkurilan urheilutalo

Vastuuohjaaja(t): Marita Kokkonen, Tuula Miinalainen, Riia Turpela

Treenipäivät ja kellon aika: Tiistai klo 17-18.15

Kausi alkaa (pvm): 11.1.2022

Kausi päättyy (pvm): 31.5.2022

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuohjaaja/ suunnittelu vastuu
1	11.1.2022	Matto / ketteryys	Sidontaympyrä (migi + hidari)	ETÄ	Tuula
2	18.1.2022	Pysty / vihreä vyön tekniikat (kestävyys)	"perustekniikka"	ETÄ	Riia
3	25.1.2022	Pysty / sinisen vyön tekniikat	Kombinaatiot + kata	ETÄ	Manta
4	1.2.2022	Pysty / voima	Vastaheitot		Riia
5	8.2.2022	Matto / ketteryys	Poistulot sidonnoista		Manta
6	15.2.2022	Pysty / nopeus	Tokuiwaza ja mattoon jatkot, kata		Tuula
TALVILOMA	22.2.2022	Vyökokeen kertaus	Kävelykilpailu: kuka kävelee viikon aikana eniten? Palkinto.	ETÄ	Riia
7	1.3.2022	Vyökoheet		HUOM! Palkitaan talviloman ahkerin kävelijä!	Manta / Tuula
8	8.3.2022	Randoria	Pysty ja matto		Manta
	Lauantai 12.3.2022	Kevätleiri, Porvoo			Manta ja Ekku
9	15.3.2022	Leiri kuulumiset / kestävyys	matto		Manta
10	22.3.2022	Leiri kuulumiset / tasapaino	pysty		Manta
11	29.3.2022	Pysty / ketteryys	Kombinaatiot		Tuula
12	5.4.2022	Pysty / voima	Vastaheitot		Tuula
13	12.4.2022	Matto / kestävyys	Käännöt ja hyökkäykset		Manta
14	19.4.2022	Randoria	pysty ja matto		Tuula
	Lauantai 23.4.2022	Tehostamispäivä, Mäntyharju			Manta ja Ekku
15	26.4.2022	Kilpailutekniikkaa / nopeus			Manta
16	3.5.2022	Randoria	Pysty ja matto		Tuula

	SU 8.5.2022	SM-kilpailut, Tampere			Manta ja Ekku
17	10.5.2022	Kilpailupalaute / kestävyys			Manta
18	17.5.2022	Pysty / tasapaino	Tokuwaza ja mattoon jatkot		Tuula
19	24.5.2022	Pysty / tasapaino	Randoria		Manta
20	31.5.2022	Kevätkarkelot	Osallistujat suunnittelevat tunnin		Tuula ja Manta