



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Lasten peruskurssi

Vastuuhjaaja(t): Tiia Uusitalo (to), Artur Kanevets (to), Toni Uusitalo (la)

Treenipäivät ja kellon aika: Torstai klo 17-18 ja lauantai 13-14

Apuhjaaja(t): Matfei Polishchuk

Kausi alkaa (pvm): 8.1.2022

Kausi päättyy (pvm): 28.5.2022

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuhjaaja/ suunnittelu vastuu
1	la 8.1.2022				
2	to 13.1.2022				
3	la 15.1.2022				
4	to 20.1.2022				
5	la 22.1.2022	Pystyteknikka: Osotogari	Kertaus: Ippon- seoi-nage		Toni
6	to 27.1.2022	Pysty: Randoria ja kamppailua	Kertaus: osoto-gari		Tiia ja Artur
7	la 29.1.2022	Mattotekniikka: Honkesagatame ja kuzure- kesa-gatame	Sidonnat, poistulo ja kääntö		Toni
8	to 3.2.2022	Pystyteknikka: Ippon-seoi- nage, morote-seoi-nage			Tiia ja Artur
9	la 5.2.2022	Pysty: Randoria ja kamppailua	Kertaus: seoi- naget		Toni
10	to 10.2.2022	Matto ja pysty: kertaus nauhakokeeseen	ukemit, osoto-gari, seoi-naget, hon- kesa-gatame (kääntö, poistulo)		Tiia ja Artur
11	la 12.2.2022	Nauhakoe: ukemit, osoto- gari / seoi-naget, hon-kesa- gatame / kuzure-kesa- gatame (sidonta, kääntö, poistulo)			Toni
12	to 17.2.2022	Mattotekniikka: kata- gatame	sidonta, kääntö ja poistulo		Tiia ja Artur
13	la 19.2.2022	Matto: Randoria ja kamppailua	Kertaus: kata- gatame		Toni
	TALVOLOMA	Ei harjoituksia			
	la 26.2.-su 27.2.2022	Hiihtolomaleiri junnuille (keltavöiset)	Hakunila / Tikkurila	Alustava ajankohta	

14	to 3.3.2022	Pysty: Randoria ja kamppailua	Kertaus: ippon + osoto	Vyökoheet (keltainen)?	Tiia ja Artur
15	la 5.3.2022	Pystytekniikka: Goshi-guruma + O-goshi			Toni
16	to 10.3.2022	Matto: Randoria ja kamppailuja	Kertaus: yksi sidonta ja poistulo		Tiia ja Artur
17	la 12.3.2022	Mattotekniikka: erilaisia mattokääntöjä (kilpikonna, vatsalla, istuen)	Kertaus: kata-gatame		Toni
	la 12.3.2022	Etelä-Suomen alueleiri	Helsinki		
18	to 17.3.2022	Pystytekniikka: Goshi-guruma ja O-goshi			Tiia ja Artur
19	la 19.3.2022	Pysty: Randoria ja kamppailuja			Toni
20	to 24.3.2022	Pysty ja matto: kertausta nauhakokeeseen	ukemit, 2 heittoa, 2 sidontaa ja poistulot sekä kääntö		Tiia ja Artur
21	la 26.3.2022	Nauhakoe: ukemit, seoinage / lonkkaheitto, kuzurekesa-gatame / kata-gatame (siodnta, poistulo ja kääntö)			Toni
	la 26.3.2022	Hontai Shiai (keltavöiset)	Helsinki		
	su 27.3.2022	Alempien vöiden mestaruuskilpailut (keltavöiset)	Helsinki		
22	to 31.3.2022	Pystytekniikka: Ouchi-gari ja kouchi-gari			Tiia ja Artur
23	la 2.4.2022	Matto: randoria ja kamppailua			Toni
24	to 7.4.2022	Mattotekniikka: Ushirokesa-gatame	sidonta, kääntö ja poistulo		Tiia ja Artur
25	la 9.4.2022	Pystytekniikka: Ouchi-gari + kouchigari			Toni
	la 9.4.2022	Startti Cup (keltavöiset)	Tikkurila		
	su 10.4.2022	Etelä-Suomen aluemestaruuskilpailut (keltavöiset)	Tikkurila		
26	to 14.4.2022	Pysty: randoria ja kamppailua			Tiia ja Artur
27	la 16.4.2022	Mattotekniikka: Ushirokesa-gatame	sidonta, poistulo ja kääntö		Toni
28	to 21.4.2022	Matto ja pysty: kertausta nauhakokeeseen	ukemit, 3 erilaista heittoa, 3 erilaista sidontaa, kääntö ja poistulot		Tiia ja Artur
29	la 23.4.2022	Nauhakoe: ukemit, ouchi / kouchi-gari, goshi-guruma, ushirokesa-gatame / honkesa-gatame (kääntö, sidonta, poistulo)			Toni

	la 23.4.2022	Hämeenlinna Shiai (keltavöiset)	Hämeenlinna		
30	to 28.4.2022	Pystyteknikka: Uki-goshi			Tiia ja Artur
31	la 30.4.2022	Pysty: Randoria ja kamppailua	Kertaus: uki-goshi		Toni
32	to 5.5.2022	Matto: Randoria ja kamppailua			Tiia ja Artur
33	la 7.5.2022	Mattotekniikka: kertaus vyökokeeseen	Hon-kesa-gatame ja kuzure-kesa-gatame (sidonnat, kääntö, poistulot)		Toni
34	to 12.5.2022	Pystyteknikka: kertaus vyökokeeseen	Jalkaheitot: osoto-gari, ouchi- ja kouchi-gari		Tiia ja Artur
35	la 14.5.2022	Pystyteknikka: kertaus vyökokeeseen	Lonkka- ja käsiheitot: O-goshi, uki-goshi, goshi-guruma, seoi-naget		Toni
36	to 19.5.2022	Mattotekniikka: kertaus vyökokeeseen	ushiro-kesa-gatame ja kata-gatame (sidonnat, kääntö, poistulot)		Tiia ja Artur
	to 19.5.2022	Seuragraduointi (alustava)			
37	la 21.5.2022	Matto: kaikkea kivaa newaza-teemalla			Toni
	la 21.5.-su 22.5.2022	Alueleiri (Chikara)	Helsinki		
38	to 26.5.2022	Pysty: kaikkea kivaa pystyjudo-teemalla			Tiia ja Artur
39	la 28.5.2022	Pysty: kaikkea kivaa pystyjudo-teemalla			Toni
	la 28.5.-su 29.5.2022	Wekara Shiai (keltavöiset)	Vantaa		

Keltaisen vyön vaatimukset: minimi aika 3kk (väh. 7vuotias)

Yleiset asiat	Pystyteknikka	Mattotekniikka
<p>Toimiva ja turvallinen ukemi, dojokäytös, shisei (asento), kumikata (ote), shintai (liikkuminen), tai-sabaki (kääntyminen), kuzushi (horjutus), tsukuri (valmistelevat toimenpiteet), kake (heitto), tandoku-renshu (yksinharjoittelu)</p> <p>Tekniikoiden tulee olla tunnistettavia.</p> <p>Heitot liikkeestä.</p> <p>Sidonnat hyökkäystilanteesta.</p>	<p>Yksi heitto te-, koshi- ja ashi-waza-ryhmistä</p>	<p>kolme sidontaa kesa-gatame luokasta (kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, ushiro-kesa-gatame, kata-gatame)</p>

Oranssin vyön vaatimukset: minimi aika 4kk

Yleiset asiat	Pystyteknikka	Mattotekniikka
<p>Kagari-keiko (toinen heittelee), yaku-soku-keiko (vuorotellen heittoja)</p> <p>Tekniikkasuoritukset tulee olla tunnistettavia ja toimivia.</p> <p>Ukemin tulee olla toimiva ja turvallinen.</p> <p>Heitot esitetään liikkeestä. Uke vetää tai työntää.</p> <p>Sidonnat esitetään hyökkäystilanteesta.</p>	<p>Kuusi heittoa te-, koshi- ja ashi-waza-ryhmistä (vähintään yksi jokaisesta)</p>	<p>kaikki sidonnat kesa-gatame-luokasta ja jokaisesta yksi poistulo (kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, ushiro-kesa-gatame, kata-gatame)</p>