



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Aikuisten judo, Tikkurilan urheilutalo

Vastuuhjaaja(t): Heli Vartiainen, Kati Pitkänen

Treenipäivät ja kellon aika: Maanantai klo 19.00-20.30 **Apuhjaaja(t):**

Kausi alkaa (pvm): 16.8.2021

Kausi päättyy (pvm): 20.12.2021

Harjoituskerran numero	Päivämäärä	Päättee/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuhjaaja/suunnittelu vastuu
1	13.9.2021	Mattojudo	Kivasti kuristaen ja lukottaen, mattotaistelut eri tilanteista		
2	20.9.2021	Pystyjudo	Tai-otoshi, randoria		
3	27.9.2021	Mattojudo	Mattokäännöt edestä, ylhäältä ja sivusta. Mattotaistelut eri tilanteista		
4	4.10.2021	Pystyjudo	Heitot liikkeestä eteen ja taakse, kombinaatiot		
5	11.10.2021	Pysty- ja mattojudo	Tokui-waza		
	16.10.2021	Tixi Cup	Vantaa	Alustava päivämäärä	
	18.10.2021	Syysloma	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	
	24.10.2021	Hontai shiai	Helsinki		
6	25.10.2021	Mattojudo	Jalkojen ohitus matossa/ puolustus		
	30.10.2021	Jukaran kotisalikisa	Vantaa	Alustava päivämäärä	
7	1.11.2021	Pystyjudo	Ippon-seoi-nagen, morote-seoi-nagen ja eri-seoi-nage kertausta, tehtävärandoria.		
8	8.11.2021	Pysty- ja mattojudo	Ashi-wazaa eri tilanteista		
	13.11.2021	Mikkeli shiai	Mikkeli		

9	15.11.2021	Mattojudo	Mattokäännöt ja sidontaympyrä		
10	22.11.2021	Pystyjudo	Liikkuminen ja rytmitys heitoissa: vauhtileikkittelyä		
	27.11.2021	Tampere shiai	Tampere		
11	29.11.2021	Pysty- ja mattojudo	Tokui-waza pystyssä ja matossa		
	4.12.2021	Tixi Cup	Hakunila	Alustava päivämäärä	
	6.12.2021	Itsenäisyyspäivä	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	
	11.12.2021	Lahti shiai	Lahti		
12	13.12.2021	Pystyjudo	Tai-otoshin, Uchi-matan ja harai-goshi kertaus; tekniikkatreeni		
13	20.12.2021	Pysty- ja mattojudo	Randoria,randoria ja kaikkea kivaa		