



Kausisuunnitelma KEVÄT 2026

Lasten jatkokurssi

Vastuuohjaaja(t): Jouko Uimonen ja Ekku Kokkonen

tiistai klo 18.15 – 19.00 ja lauantai klo 14.30-15.30

Tikkurilan Urheilutalo

Harjoitus-kerran numero	Päivämäärä	Ohjelma
1	ti 13.1.26	Pystyjudon ja ukemin kertausta
2	la 17.1.26	Mattojudo
3	ti 20.1.26	Pystyjudo: jalkaheittoja välivyoetta varten Liikkumista pystyssä
4	la 24.1.26	Ukemin kertaus välivyoetta varten yaku-soku-keikoa. Mattorandia
5	ti 27.1.26	Pystyjudo: käsiheittoja välivyoetta varten
6	la 31.1.26	Ilmoittautuminen Startti Cuppiin päättyy. Pysty: lonkkaheittojen kertausta välivyoetta varten Startti Cup Vantaalla 1.2.2026. Kiva kisa ensimmäistä kertaa kilpaileville junioreille
7	ti 3.2.	Mattotekniikka: poistuloja eri sidonnoista välivyoetta varten
8	la 7.2.26	Pystyteknikka: liikkeestä useita eri heittoja (aina tehtävänä joku heitto)
9	ti 10.2.26	Välivyoekoe 10.12 tai 24.2 ?
10	la 14.2.26	talvilomajakson harjoituksista ilmoitetaan erikseen
11	ti 17.2.26	talviloma on 16.-22.2.
12	la 21.2.26	
13	ti 24.2.26	Pystyjudo: vastaheittoja tai Välivyoekoe
14	la 28.2.26	Pysty: Randoria ja kamppailua, kisasääntöjä
15	ti 3.3.26	Pystyteknikka: Ukigoshi+ O-goshi, kesa-gatame KAVERIPÄIVÄ: TUO kaveri tatamille
16	la 7.3.26	Matto: Randoria ja kamppailuja
17	ti 10.3.26	Mattotekniikka: erilaisia mattokääntöjä (kilpikonna, vatsalla, istuen)
18	la 14.3.26	Pystyteknikka: Goshi-guruma ja O-goshi
19	ti 17.3.26	Pysty: tehtävä randoria ja kamppailuja
20	la 21.3.26	Pysty ja matto: pystystä mattoon siirtymisiä ja poistuloja



21	ti 24.3.26	Matossa hyökkäyksiä ja poistuloja
22	la 28.3.	Pystytekniikka: kombinaatiot jalkaheitot / käsiheitot
23	ti 31.3.	Matto: randoria ja kamppailua
24	la 4.4.26	Pääsiäinen: ei harjoituksia
25	ti 7.4.26	Pystytekniikka: Ouchi-gari + kouchigari
26	la 11.4.26	Pysty: randoria ja kamppailua
27	ti 14.4.26	Mattotekniikka: Ushiro-kesa-gatame ja kami-shiho-gatame (siirtyminen). Poistulot
28	la 18.4.26	Matto ja pysty: Jokaisen omia tekniikoita
29	ti 21.4.26	Matto ja pysty: Jokaisen omia tekniikoita
30	la 25.4.26	Pystytekniikka: Uki-goshi
31	ti 28.4.26	Pysty: Randoria ja kamppailua
		Kevään vyökoepäivä ilmoitetaan eriseen
32	la 2.5.26	Vappu, ei harjoituksia
33	ti 5.5.26	Mattotekniikka: kertaus kesa-gatamet
34	la 9.5.26	Pystytekniikka: yaku-seku-keiko – yksi heitto kerrallaan
35	ti 12.5.26	Pystytekniikka: kagari-keiko – yksi heitto kerrallaan
36	la 16.5.26	Mattotekniikka: kertaus vyökokeeseen
37	ti 19.5.26	Kivaa matto- ja pystyjudoa. kausi päättyy. Kauden päätöstilaisuudesta ilmoitetaan erikseen