



# TIKKURILAN JUDOKAT

## Kausisuunnitelma

**Kurssin nimi ja paikka:** Parajudo, aikuiset, Tikkurilan urheilutalo

**Vastuuhjaaja(t):** Marita Kokkonen, Erkki Kokkonen, Ville Vahtola

**Treenipäivät ja kellon aika:** Tiistai klo 17-18.15

**Kausi alkaa (pvm):** 8.1.2024

**Kausi päättyy (pvm):** 23.5.2024

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)
1	9.1.2024	Matto	Poistuloja ja kääntöjä	
2	16.1.2024	Randoria	Kisoihin valmistautuminen	
Leiri ja kisat	19.-21.1.2024	PajulahtiGames	Leiri ja kisat	
3	23.1.2024	"Leirin kuulumiset"	Kata	
4	30.1.2024	Matto / voima	Käännöt, sidonnoista poistulot	
5	6.2.2024	Kata / ashiwaza	Katan jalkaheitot ja kata	
6	13.2.2024	Pysty / nopeus	Tokuiwaza ja mattoon jatkot	
TALVILOMA	20.2.2024	EI HARJOITUKSIA		
7	27.2.2024	Pysty / ketteryys	Lonkkaheitot ja vastaheitot	
Kisat	su 3.3.2024	SM-kilpailut	Idea Park, Lempäälä	
8	5.3.2024	SM-kisapalaute	Pysty ja matto	
9	12.3.2024	Matto	Poistulot ja liikkuminen	
10	19.3.2024	Kata		
Leiri	la 23.3.2024	2* judoharkat	Porvoo	
11	25.3.2024	Pysty / ketteryys	Kombinaatiot	
12	26.3.2024	Pysty / voima	Vastaheitot	
13	2.4.2024	Kata		
14	9.4.2024	Pysty / nopeus	Tokuiwaza + heittoharjoittelu	
Kilpailut	la 13.4.2024	Aluemestaruuskilpailut	Myyrmäki, Vantaa	
Kilpailut	13-14.4.2024	Ben van der Eng -kilpailut	Beverwijk, Hollanti	
15	16.4.2024	Kata /tewaza	Katan käsiheitot ja kata	
16	23.4.2024	Matto / ketteryys	sidontaympyrä + kamppailut	
VAPPUAATTO	30.4.2024	EI HARJOITUKSIA		
Kilpailut	su 5.5.2024	Kyu-shiai	Porvoo	
17	7.5.2024	Kata	ja muuta kertausta	
Leiri ja kisat	9.-12.5.2024	Frövi Judo Open	Lindesberg	
18	14.5.2024	VYÖKOE		
19	21.5.2024	Matto / tasapaino	kisailuja ja randoria	
20	to 23.5.2024	Seuran kaudenpäättös		

Samalla jäsen- ja kausimaksulla on mahdollisuus käydä myös seuramme muissa judoharjoituksissa:

- Maanantaisin klo 19.30–21. Aikuisten harjoitus, jossa on tekniikkaa sekä randoria. Ohjaajana Ekku tai Manta.
- Torstaisin klo 19–18. Randoria, jossa kamppaillaan pystyssä ja matossa. Ohjaajana Manta, Kati, Heli tai Ekku.
- Lauantaisin klo 14–15.30. Tekniikkaharjoitus. Ohjaajana Pekka Väyrynen ja Juha Turunen tai joku seuran mustavöinen judoka.

Kaikki harjoitukset ovat Tikkurilan urheilutalolla, Läntinen Valkoisenlähteentie 52, Vantaa