

U9-U11 Kausisuunnitelma, kevät 2025							
Juha Venetjoki, Mika Toroi, Paula Toroi							
Kuukauden teema	vk	päivä	Läsnä	judo	ominaisuus	kilpailut /leirit	
Tammikuu jalkaheitot 1 O-uchi-gari, Ko-uchi-gari De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata Hon-kesa-gatame, Yoko-shio-gatame	3	ti	14.1.		okuri-ashi-barai	liikkumistaidot	
		pe	17.1.		ouchi, kouchi	kestävyys	
	4	ti	21.1.		jalkaheittojen idea, kerrataan okuri- ja uutena de-ashi-barai	liikkuvuus	
		pe	24.1.		kerrataan ouchi ja kouchi+sidontoja (honkesa ja yoko)	voima	25.1 Kirves Shiai
	5	ti	28.1.		uchi-mata+kerrataan sidontoja	koordinaatio	
		pe	31.1.		kerrataan tammikuun jalkaheittoja	tasapaino	
Helmikuu lonkkaheitot O-goshi, Uki-goshi Koshi-guruma, Harai-goshi Kami-shio-gatame, Tate-shio-gatame	6	ti	4.2.		lonkkaheittojen idea, o-goshi, jatko mattoon	nopeus	
		pe	7.2.		koshi-guruma (ero o-goshiin)	liikkumistaidot	8.2. Maskun Tempon alueleiri
	7	ti	11.2.		uki-goshi (ero o-goshiin)+ sidonnat (kami+tate)	kestävyys	
		pe	14.2.		harai-goshi (ero koshi-guruma)	liikkuvuus	
	8	ti	18.2.		IIIHTOLOMA: ei treenejä		
		pe	21.2.		IIIHTOLOMA: ei treenejä		
	9	ti	25.2.		kombinaation idea (lonkka-lonkka), kerrataan o- ja uki-goshi	voima	
	pe	28.2.		kerrataan harai-goshi, koshi-guruma ja sidonnat	koordinaatio	1.-2.3 katsomaan SM kisoja	
Maaliskuu käsiheitot Ippon-seio-nage, Seoi-naget Seoi-otoshi, Tai-otoshi Makura-kesa-gatame, Kata-gatame	10	ti	4.3.		käsiheittojen idea: ippon-seio-nage, mattokääntö	tasapaino	
		pe	7.3.		muut seoi-naget (morote, eri), ero ippon-seoi-nageen	nopeus	
	11	ti	11.3.		tai-otoshi, othoshi-heittojen idea	kestävyys	
		pe	14.3.		seoi-otoshi (ero tai-otoshiin)	liikkuvuus	16.3. Maskun Tempo Salikisat
	12	ti	18.3.		Kombinaatiot (jalka-käsi): esim. kouchi avaus=>seoi-nage	voima	
		pe	21.3.		Kombinaatiot: Juhan oma	koordinaatio	22.-23.3. Hontai-shiai
	13	ti	25.3.		kerrataan tai- ja seoi-othosit, sidontoja (makura ja kata)	tasapaino	
	pe	28.3.		kerrataan ippon ja seoi-naget+sidonnat	nopeus		
Huhtikuu jalkaheitot jatkuu O-soto-gari, Ko-soto-gake, Ko-soto-gari Sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma Ushiro-kesa-gatame	14	ti	1.4.		kerrataan jalkaheittojen idea, osoto-gari+ushiro-kes-gatame	kestävyys	
		pe	4.4.		sasae-tsuri-komi-ashi	liikkuvuus	
	15	ti	8.4.		kosoto-gari, kosoto-gake (erot o-soto-gariin)	voima	
		pe	11.4.		hiza-guruma (ero sasae-tsuri-komi-ashiin)	koordinaatio	12.4. ES-AM, 13.4. Startti Cup 2
	16	ti	15.4.		vastaheittojen idea (esim. osoto-osoto)+sidonta kertaus	tasapaino	
		pe	18.4.		Vastaheitto: Juhan oma	nopeus	
	17	ti	22.4.		kerrataan osoto ja kosotot+sidonta	kestävyys	
	pe	25.4.		Kerrataan sasae ja hiza	liikkuvuus		
18	ti	29.4.		Kerrataan kaikki jalkaheitot+sidontoja	voima		

Toukokuu kertaus		pe	2.5.		Kerrataan kaikki jalkaheitot+sidontoja	koordinaatio	3.5. Hämeenlinna Shiai
	19	ti	6.5.		Kerrataan kaikki lonkkaheitot+sidontoja	tasapaino	
		pe	9.5.		Kerrataan kaikki lonkkaheitot+sidontoja	nopeus	
	20	Ti	13.5.		Kerrataan kaikki käsiheitot+sidontoja	kestävyys	
		pe	16.5.		Kerrataan kaikki käsiheitot+sidontoja	liikkuvuus	
	21	Ti	20.5.		Kombinaatiot	voima	
		pe	23.5.		Vastaheitot	koordinaatio	24.-25.5. Wekara shiai
	22	Ti	27.5.		Kauden päättäjäisharjoitus	tasapaino	
		pe	30.5.		KESÄLOMA alkaa: ei treenejä	nopeus	