



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Aikuisten ja nuorten aikuisten perus- ja jatkoryhmä

Name of the training: new comers young adults and adults

Tikkurilan Urheilutalo

Vastuuhjaajat / instructors: Heikki Joensuu, Jorma Lehtikangas , Reijo Heino ja Ekku Kokkonen

Ajankohta / schedule: Keskiviikko / Wednesday at klo 19-20 , perjantai/ Friday at klo 17.30-18.30

Kausi alkaa: TAMMIKUU 2022 **Kausi päättyy:** 18.5.2022

Nro	Pvm/ date	Pääteema	Harjoite-esimerkit	Huomioitavaa huom. Ukemi- ja randoriharjoitusta tilanteen mukaan	Vastuuhjaaja
1 2.2.22 alkaen	2.2. KE	Koshi-Waza	Uki-goshi,Ogoshi, Tsurigoshi	Uchikomia ja liikkumista	Heikki ,Ekku
2	4.2. PE	Koshi-Waza	Tsurikomigoshi / Sodetsurikomigoshi	Uchikomia ja liikkumista	Jorma, Reijo
3	9.2. KE	Te-Waza	Seoinaget	Uchikomi, yokusokuGeiko	
4	11.2. PE	Te-Waza	Taiotoshi, Ukiotoshi	Uchikomi, yokusokuGeiko	Jorma, Reijo
5	16.2. KE	Ashi-Waza	Kouchgari Ouchigari	Uchikomi, yokusokuGeiko	Heikki ,Ekku
6	18.2. PE	Ashi-Waza	Deashibarai, Osotogari	Uchikomi, yokusokuGeiko	Jorma, Reijo
7	23.2. KE	Sutemi-Waza	Tomoenage Sumigaeshi	liitä ukemiharjoitus	Heikki ,Ekku
8	25.2. PE	SutemiWaza	Taniotoshi Ukiwaza	liitä ukemiharjoitus	Jorma, Reijo
9	2.3. KE	Ne-Waza/osaekomi	Kesagatamet	siirtyminen tekniikasta toiseen	Heikki ,Ekku
10	4.3. PE	Ne-Waza/osaekomi	Kesagatamet	siirtyminen tekniikasta toiseen	Jorma, Reijo
11	9.3. KE	Ne-Waza/osaekomi	Shihogatamet	siirtyminen tekniikasta toiseen	Heikki ,Ekku
12	10.3. PE	Ne-Waza/osaekomi	Shihogatamet	siirtyminen tekniikasta toiseen	Jorma, Reijo
13	16.3. KE	Koshi-waza / renraku- waza	Ukigoshi, Ogoshi,Tsurigoshi		Heikki ,Ekku

14	18.3. PE	Koshi-waza / renraku-waza	Tsurikomigoshi, Sodetsurikomigoshi		Jorma, Reijo
15	23.3. KE	Tewaza/renrakuwaza	Seoinaget		Heikki ,Ekku
16	25.3. PE	Tewaza/renrakuwaza	Taiotoshi, Ukiotoshi		Jorma, Reijo
17	30.3. KE	Ashi-waza/renrakuwaza	Ouschigari, Kouchigari		Heikki ,Ekku
18	1.4. PE	Ashi-waza/renrakuwaza	Deashibarai,Osotog ari		Jorma, Reijo
19	6.4. KE	Ne-waza, kansetsuwaza	Jujigatame, Udegarami Wakigatame		Heikki ,Ekku
20	6.4. PE	Ne-waza, kansetsuwaza	Sidonnoista lukkoon		Jorma, Reijo
21	13.4. KE	Nagewaza/Gaeshiwaza	Käsiheitoista	Yakusokugeiko	Heikki ,Ekku
22	15.4. PE	Nagewaza/Gaeshiwaza	Jalkaheitoista		Jorma, Reijo
23	20.4. KE	Nagewaza/Gaeshiwaza	Lonkkaheitoista		Heikki ,Ekku
24	22.4. PE	Kertausta pystytekniikoista			Jorma, Reijo
25	27.4. KE	Kertausta mattotekniikoista			Heikki ,Ekku
26	29.4. PE	Kertausta mattotekniikoista			Jorma, Reijo
27	4.5. KE	Kertausta pystytekniikoista			Heikki ,Ekku
28	6.5. PE	Katan perusteita, käsiheitojen kertausta	Tewaza		Jorma, Reijo
29	11.5. KE	Katan perusteita jalkaheitojen kertausta	Ashiwaza		Heikki ,Ekku
30	13.5. PE	Katan perusteita, lonkkaheitojen kertausta	Goshiwaza		Jorma, Reijo
31	18.5. KE				Heikki ,Ekku
	19.5.2022	Seuragraduointi	alustava päivämäärä		

VYÖKOEPÄIVÄ: