

Lasten U11-U13 Kausisuunnitelma kevät 2026 (ke 17-18:30 Hakunila, pe 18-19 Tiksi)

Juha Venetjoki, Mika Toroi, Paula Toroi

Kuukauden teema	vk	päivä	judo	ominaisuus	kilpailut /leirit
Tammikuu judon perusteet	3	ke	14.1.	Tervetuloa takaisin, ukemit, tekniikkaperheen idea	liikkumistaidot
		pe	16.1.	Lempiteknikka ja miten siihen pääsee	kestävyys
	4	ke	21.1.	Lempiteknikka ja mattoon jatko, sidontaympyrä	koordinaatio
		pe	23.1.	Lempiteknikka ja jatkot	liikkuvuus
	5	ke	28.1.	Lempiteknikka ja vastaheitot	voima
		pe	30.1.	Otteiden merkitys, miten kisoissa toimitaan	31.1. ES-AM ja 1.2 Startti-Cup 1 tasapaino Tikkurila, Vantaa
Helmikuu lonkkaheitot O-goshi, Uki-goshi Koshi-guruma, Harai-goshi Sidonta ympyrä	6	ke	4.2.	Mitä lonkkaheittoja muistetaan	liikkumistaidot
		pe	6.2.	Kuinka lonkkaheiton voi torjua	kestävyys
	7	ke	11.2.	Miten pääsen tekemään lonkkaheiton, mattoon jatko	koordinaatio
		pe	13.2.	Lonkkaheittojen erot, heittojen pisteet	liikkuvuus
	8	ke	18.2.	IIIHTOLOMA EI TREENEJÄ	
		pe	20.2.	IIIHTOLOMA EI TREENEJÄ	
	9	ke	25.2.	Lonkkaheittoja tehokkaasti, voimautsikomia, matossa poistulo	voima
		pe	27.2.	Lonkkaheittoja kahdella ja yhdellä jalalla	27.2-1.3 SM (katsomaan) tasapaino
Maaliskuu käsiheitot Ippon-seio-nage, Seoi-naget Seoi-otoshi, Tai-otoshi Makura-kesa-gatame, Kata-gatame	10	ke	4.3.	Mitä käsiheittoja muistetaan	liikkumistaidot
		pe	6.3.	Kuinka käsiheiton voi torjua, mattokääntöjä	kestävyys
	11	ke	11.3.	Miten pääsen tekemään käsiheiton	koordinaatio
		pe	13.3.	Käsiheittojen erot	liikkuvuus
	12	ke	18.3.	Käsiheittoja tehokkaasti, voimautsikomia	14.3. Maskun Tempon salikisat voima 20.-23..3 Kerimäen leiri
		pe	20.3.	Käsiheittoja kyykystä	21.-22.3 Hontai Shiai tasapaino
	13	ke	25.3.	Käsiheittojen väistö ja jatkot, mattojatkot	liikkumistaidot
		pe	27.3.	Pitkät sarjat	kestävyys
Huhtikuu jalkaheitot jatkuu O-soto-gari, Ko-soto-gake, Ko-soto-gari Sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma Ushiro-kesa-gatame O-uchi-gari, Ko-uchi-gari De-ashi-barai, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata	14	ke	1.4.	Mitä jalkaheittoja muistetaan	koordinaatio
		pe	3.4.	PÄÄSIÄINEN EI TREENEJÄ	
	15	ke	8.4.	Kuinka jalkaheiton voi torjua	liikkuvuus
		pe	10.4.	Miten pääsen tekemään jalkaheiton	liikkumistaidot
	16	ke	15.4.	Jalkaheittojen erot, minkälaisia mattoon jatkoja tulee	tasapaino
		pe	17.4.	Jalkaheittoja tehokkaasti, voimautsikomia	voimia
	17	ke	22.4.	Jalkaheittoja ja tasapainoilu yhdellä jalalla	tasapaino
		pe	24.4.	Käsiheittojen väistö ja jatkot, mattoon jatko	25.4. Lahti shiai koordinaatio
	18	ke	29.4.	Pitkät sarjat	kestävyys
Toukokuu judoa		pe	1.5.	VAPPU EI TREENEJÄ	
	19	ke	6.5.	Voimautsikomia eri tekniikoilla	voima
		pe	8.5.	Pitkiä ennalta suunniteltuja sarjoja	kestävyys
	20	ke	13.5.	Miten liikutetaan ottelussa ja otteen merkitys	liikkumistaidot
		pe	15.5.	Matossa liikkuminen	liikkuvuus
	21	ke	20.5.	Kuinka reagoida kaverin tekemiseen	16.5. Hämeenlinna shiai koordinaatio
		pe	22.5.	Mitä osaan ja mitä haluan oppia, tavoitteet	tasapaino
	22	ke	27.5.	tod näk ei treenejä enää	Wekara viikonloppu
		pe	29.5.	tod näk ei treenejä enää	