



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Perhejudo, Hakunilan väestösuoja

Vastuuhjaaja(t): Henna Mannonen

Treenipäivät ja kellon aika: sunnuntai klo 11-12

Apuhjaaja(t): Mika Salsoila

Kausi alkaa (pvm): 16.1.2022

Kausi päättyy (pvm): 29.5.2022

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite- esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuhjaaja/ suunnittelu vastuu
1	16.1.2022	mattoon tutustumista, Eläimet	randori, eläinliikkeet	ei perhejudoa	
2	23.1.2022	Villieläimet	ukemi, taisabaki	ei perhejudoa	
3	30.1.2022	Lumileikit; jalkaheitto polviltaan	osoto/ouchi		
4	6.2.2022	Eläimet; jalkaheitto pystystä	osoto/ouchi		
5	13.2.2022	sirkus; käännöstä sidontaan	yokoshiho		
6	20.2.2022	pikaruoka; sidontamylly	yokoshiho -> tateshiho		
	27.2.2022	EI HARJOITUKSIA		talviloma	
7	6.3.2022	avaruusmatkailu; lonkkaheitto patjalle	o-goshi		
8	13.3.2022	autoilua; kumikata ja liikkuminen			
9	20.3.2022	samurai; pystyrandori	kamppailuhar- joituksia		
10	27.3.2022	Puolen hehtaarin metsä: perusliikuntataidot	loikkiminen, kiipeily, kertaaminen		
11	3.4.2022	autoilua; honkesagatame			
12	10.4.2022	pääsiäisnoidat; käsiheitto polviltaan	pyöreästi kataseoinage, taisabakai		
	17.4.2022	EI HARJOITUKSIA		pääsiäisloma	
13	24.4.2022	käsiheitto patjalle	ippon-seoi- nage		
	1.5.2022	EI HARJOITUKSIA		vappu	
14	8.5.2022	pariakrobatiaa, eläinperheet	opitun esittelyä ja	äitienpäivätreeni	

			opettamista vanhemmalle		
15	15.5.2022	Muodot (kolmio, neliö, ympyrä); joustamisen periaate	tekniikoista muotojen etsimistä ja kokeilua		
16	22.5.2022	autoilua; pystystä mattoon jatkaminen	ukigoshi + kesagatame	Nauhakoe (1. nauha)	
17	29.5.2022	vikat treenit	lempijuttuja		

Täyttöohjeet

Harjoituskerran numero

Kirjoita harjoituksen numero. Tämä auttaa hahmottamaan kauden pituutta.

Päivämäärä

Harjoituskerran päivämäärä.

Pääteema/erityiskerta

Kirjoita tähän harjoituksen teema. Esimerkiksi lasten kurseilla yleisellä tasolla tutustuminen, ketteryys, tasapaino, ukemit yms. Tai jos on esimerkiksi vanhempien kerta tai joku erityispäivä. Kilpailijoilla ja jo pidempään harrastaneilla voi miettiä harjoituskauden mukaan esim. peruskuntokausi, kilpailukausi yms. Kirjoita tähän kohtaan myös ryhmän tulevat / suunnitellut leirit ja kilpailut.

Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi

Kirjoita tähän lyhyesti sisällöstä mm. matto- tai pystyjudo, mitä tekniikkaa harjoitellaan, mitä osa-aluetta painotetaan (nopeus, voima, ketteryys, tasapaino yms.).

Huomioitavaa

Tämä toimii ohjaajan muistilappuna. Pitääkö ryhmää muistuttaa esimerkiksi tulevasta erityispäivästä, kilpailuista, ilmoittautumisesta, seuran tapahtumasta yms. Lisäksi tähän voit kirjoittaa tunnin onnistumiset ja epäonnistumiset, mihin ensi kerralla kiinnittää huomiota yms.

Harjoituksen vastuuhjaaja /suunnitteluvastuu

On helpompi ohjata, kun vastuualueet on jaettu ohjaajien kesken. Voitte jakaa harjoittelun osiin ja nimetä osioille vastuuhjaajan tai jokaisella kerralla voi olla oma "vastuuhjaaja". Tällöin myös suunnitteluvastuu on kyseisellä ohjaajalla ja harjoitus sujuu sujuvammin. Mikäli ryhmässä on yksi vastuuhjaaja, niin on luotevampaa, että kyseinen ohjaaja suunnittelee harjoituksen kulun, mutta antaa apuohjaajille myös veto- ja suunnitteluvastuuta heidän taitotasonsa mukaan.

Yleistä

Tämä kausisuunnitelmapohja julkaistaan seuran omilla nettisivuilla ryhmäkohtaisesti. Suunnitelma ei ole kiveen hakattu, vaan se on muokattavissa ryhmän sekä kauden mukaan. Suunnitelma toimii ohjaajien suunnittelu apuna, mutta myös orientoi kurssilaisia tuleviin harjoituksiin/kisoihin/leireihin.