



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Nuorten ja aikuisten peruskurssi, Tikkurilan urheilutalo

Vastuuhjaaja(t): Reijo, Jorma, Heikki ja Erkki

Treenipäivät ja kellon aika: keskiviikko klo 19.30-20.30, perjantai klo 17.30-18.30

Apuhjaaja(t):

Kausi alkaa (pvm): 18.8.2021

Kausi päättyy (pvm): 17.12.2021

Harjoituskerran numero	Päivämäärä	Päätteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuhjaaja/suunnittelu vastuu
1	ke 18.8.2021	koronasäännöt, salisäännöt, taaksepäin ukemi, ukigoshi		Suosittelava kirja hankintaan tukemaan harjoittelua: Tie mustaan vyöhön / Korpiola	
2	pe 20.8.2021	koronasäännöt, salisäännöt, taaksepäin ukemi, ukigoshi			
3	ke 25.8.2021	Ne wasan / mattojudon perusteita			
4	pe 27.8.2021	otteet ja liikkuminen mapessa			
5	ke 1.9.2021	ukigoshi kertaus,	uchigomia		
6	pe 3.9.2021	kesa gatamet	Hon ja kuzure. Lämmittelyssä käntö -> sidonta		
7	ke 8.9.2021	ogoshi	liikkuminen		
8	pe 10.9.2021	kesa gatamet	Makura ja Ushiro, lämmittelyssä käntö->sidonta		
9	ke 15.9.2021	otteet ja liikkuminen	heittojen kertaus (ukigoshi, ogoshi, deashibarai)		
10	pe 17.9.2021	osotogari ja ouchigari			

11	ke 22.9.2021	yogoshihogatame	ne waza randoria / 50%		
12	pe 24.9.2021	liikkuminen, uchigomi	kertaus aiemmista tekniikoista		
13	ke 29.9.2021	sidontojen poispääsytekniigoita ja hyökkäystekniikoita			
14	pe 1.10.2021	Seoinage			
15	ke 6.10.2021	liikkuminen, siirtyminen	pystystä mattoon, heittoharjoittelua liikkeestä		
16	pe 8.10.2021	Koshiguruma,	randori 50%		
17	ke 13.10.2021	Ashiwazakertaus,	randori 50%		
18	pe 15.10.2021	Tewazakertaus,	randori 50%		
	la 16.10.2021	TIXI CUP		Tikkurila / Hakunila	
	ke 20.10.2021	SYYSLOMA			
	pe 22.10.2021	SYYSLOMA			
19	ke 27.10.2021	Goshiwazakertaus	randori 50%		
20	pe 29.10.2021	shiho-gatamet	randori 50%		
21	ke 3.11.2021	kesa-gatamet + katagatame	randori 50%		
22	pe 5.11.2021	liikkumisharjoituksia pystyssä	kevyttä tehtävärandia		
23	ke 10.11.2021	liikkumisharjoituksia mapessa	kevyttä tehtävärandia		
24	pe 12.11.2021	sidontaympyrä	kertausta mattotekniikoista		
25	ke 17.11.2021	kombinaatioita pystyjudossa			
26	pe 19.11.2021	ukemiklinikka			
27	ke 24.11.2021	Tokuiwazan kehittäminen pystyjudossa			
28	pe 26.11.2021	Tokuiwazan kehittäminen mattojudossa			
29	ke 1.12.2021	yakusokugeiko			
30	pe 3.12.2021	Kakarigeiko			

	la 4.12.2021	TIXI CUP	Alustava ajankohta	Tikkurila / Hakunila	
31	ke 8.12.2021	Kertausta edeltävistä tekniikoista ja harjoittelua vyökoetta varten.			
32	pe 10.12.2021	Kertausta edeltävistä tekniikoista ja harjoittelua vyökoetta varten.			
33	ke 15.12.2021	Kertausta edeltävistä tekniikoista ja harjoittelua vyökoetta varten.			
34	pe 17.12.2021	Kertausta edeltävistä tekniikoista ja harjoittelua vyökoetta varten.			

(Muutokset mahdollisia)