



Kausisuunnitelma

Kuntojudo

syyskausi 2025 AKI 秋

HUMIOI lisäharjoitusmahdollisuudet:

Perjantaisin harjoitukset klo 19.00-20.00 yhdessä peruskurssilaisten kanssa Urheilutalolla

Lauantaisin Ne-Waza -tekniikkaharjoitus klo 13.00-14.30 Urheilutalolla

Katso seuran sivulta myös muut aikuisille sopivat harjoitukset.

Päivämäärä	Pääteema	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa
MA 18.8.	Lämmittely pystyssä. Otekamppailuja Mattojudo Perussiirtymisiä tekniikasta toiseen ja poistulosta sidontaan Mattorandoria eri aloitustilanteista	Esim kesagatameshiogatame (kombinaatio) Shiogatame- Shiogatame (poistulo)	seuraa EteläSuomen Judon ja Judoliiton tapahtumia. Osallistu.

MA 25.8.	Pystyjudo Uchikomia seoi-nage ryhmistä. Kerrataan Rokin vinkit Seoinageen (lantion käyttö)	Lämpässä edelleen otekamppailuja ja ketteryyttä esim kääntymiset	
-------------	---	---	--

MA 1.9.	Seoinagen kombinaatiot	Lämmittelyssä jalkaheitot tandokurensuna ja perusuchikomi eri suuntiin	
MA 8.9.	Taiotoshi	Lämmittelyssä mm tandokurensuna kaikkauseita jalkaheittoja ja käsille vetoja vyön kanssa. Randoria	
PE 12.19	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 15.9.	Markon mattoniksit		
PE 19.9.	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 22.9.	Pystyjudo: gaeshi-waza (vastaheitot)	Kerrataan aiemmin treenattuun seoinageen ja taiotoshiin vastatekniikoita. Randoria	

PE 26.9.	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 29.9.	Mattojudoa	Tee oma sidontaympyräsi jossa on myös kuristus ja/tai käsilukko Poistuloharjoitukset ryhmissä Mattorandoria	Huomaa että senioreille ei tehdä kuristuksia loppuun saakka ja lukotkin varovaisuutta noudattaen
PE 3.10	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
4.- 5.10	Judon Perusteet -koulutus	Katso ilmoittautuminen Suomi Sportista Tämän järjestää Tikkurilan Judokat. Koulutus pitää suorittaa ennen vihreän vyön suoritusta	
MA 6.10	Mattojudo Hyökkäykset eri suunnista	Tehtävärandorit	
PE 10.10	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
		Viikko 42 talvilomaviikko. Harjoitusvuoro on mutta ei ohjattuja harjoituksia	
MA 20.10.	Goshiwaza	Uchikomi, randori Eri suunnat.	Huomio eroihin
PE 24.10	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		

MA 27.10.	Ashiwaza	Barait, harait ja garit. Eroja ja uchikomia. Yakusokukeiko	
PE 31.10	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 3.11.	Goshiwazan ja ashiwazan kombinaatiot	Kaikki tekniikat liikkeistä, mm pyörivästä liikkeestä. Yakusokukeikoa ja tehtävärandoreita	
PE 7.11.	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 10.11	Sutemiwaza	lämmittely matossa / kevyet mattorandorit	
PE 14.11.	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 17.11.	Kertausta vyökokeita varten, tachi-waza		
PE 21.11.	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 24.11.	Kertausta vyökokeita varten ne-waza		
PE 28.11.	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 1.12	Pystystä mattoon – tekniikkaa ja tilanteita	Rooli sekä ukella että torilla	

PE 5.12.	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
MA 8.12	Kamppailupäivä	yakusokugeiko, kakarigeiko, tehtävärandorit	lämmittelyssä tandokurenhua
PE 12.12	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa		
13.12.		Seuran syyskokous ja kauden päätöstilaisuus	
MA 15.12.	Kamppailupäivä	yakusokugeiko, kakarigeiko, tehtävärandorit	lämmittelyssä tandokurenhua
PE 19.12	Omat tekniikat tai osallistu perustekniikan kertaukseen yhdessä peruskurssilaisten kanssa	Syyskauden viimeinen ohjattu harjoitus	

Seuraa seuran sivuja. Sieltä löydät tapahtumia ja esimerkiksi kauden päätöstilaisuuden ja muiden tapahtumien tiedot