



Tikkurilan Judokat ry. Aikuisten peruskurssi kevät 2024, merkitse osallistumiset SuomiSporttiin.

Kirja: Tie Mestariksi / Timo Korpiola. Kirjan voi ostaa ohjaajalta

		Jokaisessa harjoituksessa lämmittely ja ukemiharjoitus, sekä lopuksi loppurentoutus (Okuri-ashi-barai liikkeestä [sivu 55], ravistelu) ja venyttely.	sivu *	huomioi
10.1.	ke	Otteet ja liikkuminen, perusteita judosta, deashi-barain ja uki-goshin perusteet-uchikomina, kesa-gatame ja kuzure-kesa-gatame. [ukemi taakse]	47, 92,151	Keltaiset vyöt: tsukuri ristiaskelleella - Koshi-guruma; kaeshi-waza: tai-otoshi - kosoto-gari.
12.1.	pe	Perusteita judosta, Nage-wazan perusteet (heittotekniikat), Katame-wazasta (hallintatekniikoista) Osae-komi-wazan perusteet. [ukemi eteen]	46, 150	
17.1.	ke	Uki-goshi, deashi-barai ja ouchi-gari, perusasioita judosta (shsei (asento), shintai (liikkuminen)), ushiro-kesa-gatame ja makura-kesa-gatame. [ukemi eteen ja sivulle]	8, 67, 15	Keltaiset vyöt: Sasae-tsurikom-ashi perusteet (liikkeestä) ja siihen tsukuri sivu- ja ristiaskelleella; kaeshi-waza (vastaheitot): osoto-gari - osoto-otoshi.
19.1.	pe	Osoto-gari ja kouchi-gari, otteet ja liikkuminen, kääntöjä matossa. [ukemi eteen ja taakse]	63, 59	
24.1.	ke	Deashi-barai, uki-goshi, Ne-wazan [mattoharjoittelun) kontaktin pitäminen yms., mattorandorin sääntöjä.	47, 83	Keltaiset vyöt: kouchi-gari (liikkeestä) jonka uke väistää ja siihen kombinaationa ippon-seoinage; kaeshi-waza (vastaheitot): osoto-gari - osoto-otoshi / tani-otoshi. [HJ lomalla, Ekku pitää]
26.1.	pe	Ippon-seoinage, osoto-gari, otteet ja liikkuminen matossa, yoko-shiho-gatame, mattorandoria	114, 151	
31.1.	ke	Deashi-barai, uki-goshi ja osoto-gari kertaus, uchi-komia sarjoina, yako-soku-geiko	34, 66	
2.2.	pe	Ippon-seoinage, hon- ja kuzure-kesa-gatamet. Lämmittelyssä kääntöjä -> sidonta ja poistuloja	151, 156	
7.2.	ke	O-goshi, koshi-guruma, liikkuminen, yaku-soku-geiko (ukemiharjoitus), kami-shiho-gatame.	152, 92, 93	
9.2.	pe	Makura- ja ushiro-kesagatamet , lämmittelyssä kääntö->sidonta	159,16	hidari ja migi
14.2.	ke	Otteet ja liikkuminen, heittojen kertaus (uki-goshi, o-goshi, deashi-barai)		hidari ja migi
16.2.	pe	Osoto-gari ja ouchi-gari, yakusokugeiko, hyökkäystekniikoita matossa	94,9	

21.2.	ke	Hiihtoloma		
23.2.	pe	Hiihtoloma		
28.2.	ke	Sidontojen poispääsytekniikoita ja hyökkäystekniikoita, heitojen kertausta		
1.3.	pe	Seoinaget, kata-gatame, poistulot ja hyökkäystekniikoita	54,56	kaikki kolme seoinagea
6.3.	ke	Tai-otoshi, liikkuminen, siirtyminen pystystä mattoon, heittoharjoittelua liikkeestä	97	
8.3.	pe	Goshiguruma, hyökkäystekniikoita matossa	72	
9.3.	la	Judon perusteet-kurssi, osa 1		[Lisämaksullinen, vihreän vyön vaatimus]
13.3.	ke	Ashi-waza-kertaus (jalkaheitot), sidontaympyrä, mattokääntöjä.		[HJ lomalla]
15.3.	pe	Te-waza-kertaus (käsiheitot), poistuloja matossa, randoria.		
16.3.	la	Judon perusteet-kurssi, osa 2		[Lisämaksullinen, vihreän vyön vaatimus]
16.3	la			[Seura Graduointi (Vyökoe) varaus]
20.3.	ke	Goshi-wazakertaus (lonkkaheitot), meritähtikäntöjä		
22.3.	pe	Yoko-, Kami-, Tate-Shiho-gatamet, puolustautuminen ja hyökkääminen matossa.		
24.3.	su			Alempien vöiden mestaruuskilpailut
27.3.	ke	Ashi-Waza kertaus ja matoon meno, sidontaympyrä	161	
29.3.	pe	Liikkumisharjoituksia pystyssä, kevyttä tehtävärandia		[Pitkäperjantai]
3.4.	ke	Liikkumisharjoituksia pytyssä - matoon meno, kevyttä tehtävärandia	17	
5.4.	pe	Sidontaympyrä, kertausta mattoerustekniikoista		
10.4.	ke	Kombinaatioita pystyjudossa		
12.4.	pe	Ukemiklinikka, matto - ja pystyrandia		
17.4.	ke	Harai-goshin perusteet, sidontaympyrä, kevyttä tehtävärandia.		
19.4.	pe	Ukemiklinikka, Hane-goshin perusteet, matoon meno, kevyttä tehtävärandia.		
24.4.	ke	Tai-otoshi, liikkuminen, siirtyminen pystystä mattoon, heittoharjoittelua liikkeestä.		
26.4.	pe	Ashi-Waza kertaus, vastaheittoja ja matoon meno.		
1.5.	ke	Vappu		[Vappu]
3.5.	pe	Te-waza-kertaus (käsiheitot), poistuloja ja hyökkäyksiä matossa, randoria.		

8.5.	ke	Ukemiklinikka, Tai-otoshi, liikkuminen, siirtyminen pystystä mattoon, heittoharjoittelua liikkeestä.		
10.5.	pe	Goshi-wazakertaus (lonkkaheitot), vastaheittoja, mattoon meno, randoria.		
15.5.	ke	Ashi-Waza kertaus, vastaheittoja, mattoon meno, sidontaympyrä.		
17.5.	pe	Te-waza-kertaus (käsiheitot), vastaheittoja, mattoon meno, randoria.		
18.5.	la	Graduointi (Vyökoe).		[Graduointi (Vyökoe)]