



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Parajudo, aikuiset, Tikkurilan urheilutalo

Vastuuhjaaja(t): Marita Kokkonen, Erkki Kokkonen, Jari Karri
Kaisla Lönnqvist, Marko Lönnqvist, Kivi Rautakvi

Treenipäivät ja kellon aika: Tiistai klo 17-18.15

Kausi alkaa (pvm): 7.1.2025

Kausi päättyy (pvm): 20.5.2025

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Päätteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)
1	7.1.2025	Tokuiwazoja	Pystyssä ja matossa	
2	14.1.2025	Taktiikkaa, randoria	Kisoihin valmistautuminen	
Leiri ja kisat	17.-19.1.2025	PajulahtiGames	Leiri ja kisat	
3	21.1.2025	"Leirin kuulumiset"	Kertausta leiriltä	
4	28.1.2025	Matto / voima	Käännöt, sidonnoista poistulot	
5	4.2.2025	Pysty / ketteryys	Vastaheitot	
6	11.2.2025	Pysty / nopeus	Tokuiwaza ja mattoon jatkot	
Leiri	15.2.2025	SM-valmistautumisleiri	Rok Draksicin kisatekniikka	Judon päävalmentaja
TALVILOMA	18.2.2025	EI HARJOITUKSIA		
7	25.2.2025	Pysty / ketteryys	Kombinaatiota	
Kilpailut	su 2.3.2025	SM-kilpailut	Idea Park, Lempäälä	
8	4.3.2025	SM-kisapalaute	Pysty ja matto	
9	11.3.2025	Matto	Poistulot ja liikkuminen	
10	18.3.2025	Kata/tewaza+goshiwaza	Käsiheitot+lonkkaheitot	
11	25.3.2025	Kata/ashiwaza	Jalkaheitot	
12	1.4.2025	Taktiikkaa, randoria	Kisoihin valmistautuminen	
Kilpailut	5-6.4.2025	Ben van der Eng -kilpailut	Beverwijk, Hollanti	
13	8.4.2025	Kata/ te-, goshi-, ashiwaza	Koko kata	
14	15.4.2025	Pysty / nopeus	Tokuiwaza + heittoharjoittelu	
15	22.4.2025	Kata / te-, goshi-, ashiwaza	Koko kata	
16	29.4.2025	Matto / ketteryys	sidontaympyrä + kamppailut	
17	6.5.2025	Kata	ja muuta kertausta	
18	13.5.2025	VYÖKOE		
19	20.5.2025	Matto / tasapaino	kisailuja ja randoria	

Samalla jäsen- ja kausimaksulla on mahdollisuus käydä myös seuramme muissa judoharjoituksissa:

- **Maanantaisin klo 19.30–21.** Aikuisten harjoitus, jossa on tekniikkaa sekä randoria. Ohjaajana Ekku tai Manta.
- **Torstaisin klo 19–18.** Randoria, jossa kamppaillaan pystyssä ja matossa. Ohjaajana Manta, Kati, Heli tai Ekku.
- **Lauantaisin klo 14–15.30.** Tekniikkaharjoitus. Ohjaajana Pekka Väyrynen ja Juha Turunen tai joku seuran mustavöinen judoka.

Kaikki harjoitukset ovat Tikkurilan urheilutalolla, Läntinen Valkoisenlähteentie 52, Vantaa