



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Sovellettu judo, lapset, Tikkurilan urheilutalo

Vastuuhjaaja(t): Marita Kokkonen, Tuula Miinalainen, Riia Turpela

Treenipäivät ja kellon aika: Tiistai klo 18.15-19

Kausi alkaa (pvm): 11.1.2022

Kausi päättyy (pvm): 31.5.2022

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	11.1.2022	Matto / ketteryys	Sidontaympyrän kertaus	ETÄ	Tuula
2	18.1.2022	Pysty / keltaisen vyön vaatimukset	kertausta "perusasioista"	ETÄ	Riia
3	25.1.2022	Pysty / oranssin vyön vaatimukset		ETÄ	Manta
4	1.2.2022	Pysty / voima	Ukemit		Riia
5	8.2.2022	Matto / ketteryys	Sidonnat ja poistulot	kesa-gatame luokka + poistulot	Manta
6	15.2.2022	Pysty / nopeus	Heitot (jalka, käsi, lonkka)	yksi jokaisesta ryhmästä	Tuula
TALVILOMA	22.2.2022	Ulkoilukilpailu	Kirjoita ylös kuinka paljon ulkoilit talviloman aikana (minuutit lasketaan). Laita minuutit ylös ja lähetä ohjaajille. Eniten ulkoillut palkitaan.	ETÄ	Riia
7	1.3.2022	Kertaus nauhakokeeseen	Ukemit, heitto ja sidonta	HUOM! Palkitaan talviloman ahkerin ulkoilija (kaikki jotka ovat kertoneet ulkoilleensa?)	
8	8.3.2022	Nauhakoe			Manta
	Lauantai 12.3.2022	Kevätleiri, Porvoo			Manta ja Ekku
9	15.3.2022	Matto / kestävyys	Kesa-gatame- luokka	2 sidontaa	Manta
10	22.3.2022	Pysty / tasapaino	Jalkaheitot		Manta
11	29.3.2022	Pysty / ketteryys	Käsiheitot		Tuula
12	5.4.2022	Pysty / voima	Lonkkaheitot		Tuula

13	12.4.2022	Matto / kestävyys	Kesa-gatame-luokka	2 sidontaa	Manta
14	19.4.2022	Randoria			Tuula
15	26.4.2022	Pysty / tasapaino		Nauhakoe tarvittaessa	Manta
16	3.5.2022	Vyökoe juttuja	Kertausta (pysty)	Vaatimus: 6 heittoa	Tuula
17	10.5.2022	Randoria			Manta
18	17.5.2022	Vyökoe juttuja	Kertausta (matto)	Sidonnat ja poistulot kesa-gatame sidonnoista	Tuula
19	24.5.2022	Vyökoe (keltainen / oranssi)			Manta
20	31.5.2022	Kevätkarkelot	Osallistujat suunnittelevat osan tunnin sisällöstä	Diplomit ja uusien väiden jako?	Manta ja Tuula