



**TIKKURILAN
JUDOKAT**

Kausisuunnitelma

Harjoituksen/ryhmän nimi ja paikka: Nuoret U13-U15

Ohjaajat: Heli Vartiainen, Kati Stoyanov-Pitkänen, Tinka Liivalahti, Samuel Stoyanov-Pitkänen

Treenipäivät ja kellon aika: Maanantai klo. 18-19.30 ja torstai klo. 18-19

Kausi alkaa (pvm): 18.8.2025

Kausi päättyy (pvm): 18.12.2025

Harjoitus-kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa	Harjoituksen vastuuohjaaja / suunnittelu vastuu
1	18.8.	Paluu tatamille loman jälkeen			Heli & Kati
2	21.8.	Mattokäännöt edestä, ylhäältä ja sivusta. Mattotaistelut eri tilanteista/ sidonnat			Heli & Kati
3	25.8.	Liikkuminen ja rytmitys heitoissa: otetaistelu ja horjutus, vauhtileikittelyä, paljon uchi-komia			Heli & Kati
4	28.8.	Mattoon jatkot heitoista			Heli & Kati
	29.8.	Judotuomarin peruskurssi U15-U18 ikäluokille			Heli & Kati
	30.8.	Tixi Cup			Heli & Kati
	30.8.	Yhteisharjoitus ja U13/U15 Tehostiimin leiripäivä Urheassa			Heli & Kati
5	1.9.	Harai-goshin, Uchi-matan ja tai-otoshin kertausta (pyörivä liike)			Heli & Kati
6	4.9.	Kisaharjoitus: pätkärandoreita, nopeita heittoja, mattoonjatkot			Heli & Kati
	7.9.	Startti Cup Tikkurila			Heli & Kati
7	8.9.	Uki-Goshi, O-Goshi, Koshi-guruma; tekniikkatreeni			Heli & Kati
8	11.9.	Jalkojen ohitus matossa & puolustus			Heli & Kati
9	15.9.	Uhrautumisheitot			Heli & Kati
10	18.9.	Kisaharjoitus: pätkärandoreita, nopeita heittoja, mattoonjatkot			Heli & Kati

	20.9.	Hontai Judo superviikonloppu			Heli & Kati
11	22.9.	Jalkapyyhkäisy			Heli & Kati
12	25.9.	Ippon-seoi-nage, morote-seoi-nage ja eri-seoi-nage			Heli & Kati
	27.9.	Yhteisharjoitus ja U13/U15 Tehostiimin leiripäivä Urheassa			Heli & Kati
13	29.9.	Heitot liikkeestä eteen ja taakse, kombinaatiot			Heli & Kati
14	2.10.	Mattotekniikka, sisältää sidontapyörän			Heli & Kati
15	6.10.	Vyökoetekniikan kertaus pystyssä ja matossa			Heli & Kati
	7.10.	Graduointi			Heli & Kati
16	9.10.	Tai-otoshi			Heli & Kati
	13.10-17.10	SYYSLOMA ei harjoituksia			Heli & Kati
	18.10.	Hiiden Shiai			Heli & Kati
17	20.10.	Käsiheittojen kertaus			Heli & Kati
18	23.10.	Mattokäännöt edestä, ylhäältä ja sivusta. Mattotaistelut eri tilanteista /sidonnat			Heli & Kati
19	27.10.	Vastaheittojen kertaus			Heli & Kati
20	30.10.	Lonkkaheitot			Heli & Kati
	1.11.	Yhteisharjoitus ja U13/U15 Tehostiimin leiripäivä Urheassa			Heli & Kati
21	3.11.	Liikkuminen ja rytmitys heitoissa: otetaistelu ja horjutus, vauhtileikittelyä, paljon uchi-komia			Heli & Kati
22	6.11.	Mattoharjoitus: puolustus ja hyökkäys eri tilanteista			Heli & Kati
23	10.11.	Heitot liikkeestä eteen ja taakse, pyörivä liike, kombinaatiot			Heli & Kati
24	13.11.	Otetaistelu ja horjutus, vauhtileikittelyä, uchi-komia			Heli & Kati
25	17.11.	Uhrautumisheitot			Heli & Kati
26	20.11.	Sidonnasta poistulot, käännöt ja mattotaistelut eri tilanteista			Heli & Kati
	22.11.	Yhteisharjoitus ja U13/U15 Tehostiimin leiripäivä Urheassa			Heli & Kati
27	24.11.	Liikkuminen ja rytmitys heitoissa: pyyhkäisy			Heli & Kati
28	27.11.	Kisaharjoitus: pätkärandoreita, nopeita heittoja, reaktiolähdöt			Heli & Kati
	29.11.	Samurai Cup 3			Heli & Kati
	30.11.	Startti Cup			Heli & Kati
29	1.12.	Tokui-waza/seoi-nage/o-goshi/uhrautumisheitto			Heli & Kati

30	4.12.	Mattokäännöt edestä, ylhäältä ja sivusta. Mattotaistelut eri tilanteista /sidonnat			Heli & Kati
31	8.12.	Käsiheitot eri tilanteista			Heli & Kati
32	11.12.	Vyökoetekniikan kertaus pystyssä ja matossa			Heli & Kati
	13.12.	Yhteisharjoitus ja U13/U15 Tehostiimin leiripäivä Urheassa			Heli & Kati
33	15.12.	Rentoa randoria ja kaikkea kivaa judollista			Heli & Kati
34	18.12.	Pikkujoulutreenit			Heli & Kati