



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Lasten judo U9, U11, U13, Tikkurilan urheilutalo

Vastuuohjaaja(t): Heli Vartiainen ja Kati Pitkänen

Apuohjaaja(t): Esa Saarelainen

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

Kausi alkaa (pvm): 16.8.2021

Kausi päättyy (pvm): 20.12.2021

Harjoitus-kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuohjaaja/suunnittelu vastuu
1	to 9.9.2021	Pystyjudo	Tokui-waza/seoi-nage/ogoshi/uhrautumishaitto		
2	ma 13.9.2021	Pystyjudo	Liikkuminen ja rytmitys heitoissa: vauhtileikkelyä		
3	to 16.9.2021	Pystyjudo	Uchi-matan ja harai-goshin kertaus, tehtävärandia		
4	ma 20.9.2021	Mattojudo	Sidonnasta poistulot, mattotaistelut eri tilanteista		
5	to 23.9.2021	Pystyjudo	Uki-Goshi ,O-Goshi ,Koshi-guruma;tekniikkatreeni		
6	ma 27.9.2021	Pystyjudo	Jalkaheittojen kertaus, mattoon jatkot		
7	to 30.9.2021	Mattojudo	Hiirenloukun ja mopokahvan kertaus		
8	ma 4.10.2021	Mattojudo	Jalkojen ohitus matossa		
9	to 7.10.2021	Pysty- ja mattojudo	Tokui-waza		
10	ma 11.10.2021	Pysty- ja mattojudo	Tokui-waza ja kombinaatiot		
11	to 14.10.2021	Pysty- ja mattojudo	Tai-otoshi, randoria ja mattoonjatkot		
	la 16.10.2021	Tixi Cup	Hakunila		
	ma 18.10.2021	Syysloma	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	

	to 21.10.2021	Syysloma	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	
	la 24.10.2021	Hontai Shiai	Helsinki		
12	ma 25.10.2021	Mattojudo	Sidontaympyrän kertaus		
13	to 28.10.2021	Pystyjudo	Ippon-seoi-nagen, morote-seoi-nagen ja eri-seoi-nage kertausta, tehtävärandia.		
	30.10.2021	Jukaran kotisalikisa	Vantaa		
14	ma 1.11.2021	Pystyjudo	Heitot liikkeestä eteen ja taakse, horjutus		
15	to 4.11.2021	Pystyjudo	Heitot liikkeestä eteen ja taakse, kombinaatiot		
16	ma 8.11.2021	Mattojudo	Jalkojen ohitus matossa/ puolustus		
17	to 11.11.2021	Pystyjudo	Säpäkkää judoa, pätkärandoreita, nopeita heittoja		
	la 13.11.2021	Mikkeli Shiai	Mikkeli		
18	ma 15.11.2021	Mattojudo	Mattokäännöt edestä, ylhäältä ja sivusta. Mattotaistelut eri tilanteista		
19	to 18.11.2021	Pystyjudo	Kombinaatiot isoihin heittoihin		
20	ma 22.11.2021	Mattojudo	Mattokäännöt ja sidontaympyrä		
21	to 25.11.2021	Pystyjudo	Liikkuminen ja rytmitys heitoissa: vauhtileikkelyä		
	la 27.11.2021	Tampere shiai	Tampere		
22	ma 29.11.2021	Pystyjudoa	Uhrautusmisheitot		
23	to 2.12.2021	Pystyjudoa	Ashi-wazaa eri tilanteista		
	4.12.2021	Tixi Cup	Vantaa		

	ma 6.12.2021	Itsenäisyyspäivä	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	
24	to 9.12.2021	Pysty- ja mattojudoa	Säpäkkää judoa, pätkärandoreita, nopeita heittoja		
	la 11.12.2021	Lahti Shiai	Lahti		
25	ma 13.12.2021	Pystyjudo	Tai-otoshin,Uchi-matan ja harai-goshi kertaus; tekniikkatreeni		
26	to 16.12.2021	Pystyjudo	Uhrautusmisheitot		
27	ma 20.12.2021	Pysty- ja mattojudo	Randoria, randoria ja kaikkea kivaa		