



# TIKKURILAN JUDOKAT

## Kausisuunnitelma

**Kurssin nimi ja paikka:** Parajudo, lapset, Tikkurilan urheilutalo

**Vastuuohjaaja(t):** Marita Kokkonen, Erkki Kokkonen, Kivi Rautakivi, Kaisla Lönnqvist, Henri Kajan

**Treenipäivät ja kellon aika:** Tiistai klo 18.15–19.00

**Kausi alkaa (pvm):** 7.1.2025

**Kausi päättyy (pvm):** 20.5.2025

Harjoitus- kerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi
1	7.1.2025	Kertausta	Pystyssä ja matossa
2	14.1.2025	Ukemi, ogoshi	Ketteryys
3	21.1.2025	Haraigoshi	Tasapaino
4	28.1.2025	Matto / voima	Käännöt, sidonnoista poistulot
5	4.2.2025	Kosotokake	Vastaheitot / ketteryys
6	11.2.2025	Ipponseoinage	Mattoon jatkot
TALVILOMA	18.2.2025	EI HARJOITUKSIA	
7	25.2.2025	Oсотogari	Tasapaino
8	4.3.2025	Sidontaympyrä (3 sidontaa)	Ketteryys
9	11.3.2025	Ukogoshi – ogoshi erot	Kestävyys
10	18.3.2025	Käsiheitot+lonkkaheitot	Voima
11	25.3.2025	Kouchigari+ipponseoinage	Nopeus
12	1.4.2025	Taktiikkaa, randoria	Kestävyys
13	8.4.2025	Ouchigari	Ketteryys
14	15.4.2025	Tokuiwaza + heittoharjoittelu	Tasapaino
15	22.4.2025	Hyökkäyksiä matossa	Voima
16	29.4.2025	sidontaympyrä + kamppailut	Kestävyys
17	6.5.2025	Heittojen kertausta	Ketteryys
18	13.5.2025	VYÖKOE	
19	20.5.2025	Matto / tasapaino	kisailuja ja randoria

Harjoitukset ovat Tikkurilan urheilutalolla, Läntinen Valkoisenläntheentie 52, Vantaa