



**TIKKURILAN
JUDOKAT**

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Perheiden peruskurssi

Treenipäivät ja kellon aika: lauantai klo 14-15

Kausi alkaa (pvm): 4.9.2021

Vastuuohjaaja(t): Tuomas Aitamurto

Apuohjaaja(t):

Kausi päättyy (pvm): 18.12.2021

Harjoituskerran numero	Päivämäärä	Pääteema/erityiskerta (merkitse myös kilpailut, leirit yms.)	Harjoite-esimerkit / mikä harjoituskausi	Huomioitavaa (ei treenejä/muistutus kisoista/leiristä)	Harjoituksen vastuuohjaaja/ suunnittelu vastuu
1	4.9.2021	Tervetuloa judoon. Kauden aloitus, judon perusteita Heittojen perusteet ja niiden kokeileminen, ukemit,	Ukemit, dojakäytös, ketteryys, liikkuminen parin kanssa Polviltaan käsi-, jalka- ja lonkkaheitto (miltä tuntuu heittää? Miltä tuntuu olla heitettävänä?)		Tuomas
2	11.9.2021	Mattotekniikka ja sidonnat	Sidonnat, kamppailuja matossa		Tuomas
3	18.9.2021	Mattotekniikka, poistuminen ja käännöt (molemmin puolin)	Soveltaminen kamppailussa, hon kesa gatame ja kuzure kesa gatame – molemmin puolin		Tuomas
4	25.9.2021	Heittojen opettaminen (osotogari, jos aikaa niin ouchi- ja kouchigari), ukemit, liikkuminen mukaan heittoihin	Jalkaheiton harjoittelu (myös hidari)		Tuomas
5	2.10.2021	Lonkkaheitot, heitosta alastulo, käsiheitot, lonkkaheittojen kertaus	Uki-goshi, (hidari) Ippon seio nage, kertaus uki-goshiin (hidari)		Tuomas
6	9.10.2021	Käsiheitot, lonkkaheittojen kertaus	Ippon seio nage, kertaus uki-goshiin (hidari)		Tuomas

7	16.10.2021	Mattotekniikat, kertaus ja sidontaympyrän kokeilu	Kertaus kesa gatamen, kuzure kesa gatame Uutena: yokoshiogatame	Muistuta syyslomasta ja nauhakokeesta	Tuomas
	16.10.2021	Tixi Cup	Tikkurila / Hakunila		
	23.10.2021	SYYSLOMA			
8	30.10.2021	Edellisten kertojen kertaaminen, pysty- ja mattotekniikat	Kertaus loman jälkeen, toiveita	Muistuta nauhakokeesta	Tuomas
9	6.11.2021	Nauhakoe	Koetilaisuus: dojokäytös, ukemit, yksi heitto ja sidonta		Tuomas
10	13.11.2021	Kilpailun harjoittelu, kamppailutilanteita	Kilpailuteema, randori (pysty ja mattorandori).		Tuomas
11	20.11.2021	Kertaus pystytekniikasta (jalka-, lonkka- ja käsiheitot)	Vanhojen heittojen kertausta Uutena: o-goshi, morote- ja eri seio nage		Tuomas
12	27.11.2021	Kertaus mattomattotekniikasta, kuzure kesa gatame, makura kesa gatame	Makura kesa gatame, aikaisemman kertaus.	Muistuta nauhakokeesta	Tuomas
13	4.12.2021	Kertaus kaikesta, randorin ja ottelun kertaus	Yksittäisten tekniikoiden kertaus ja randoria	Muistuta nauhakokeesta	Tuomas
	4.12.2021	Tixi Cup	Tikkurila / Hakunila		
14	11.12.2021	Nauhakoe	Koetilaisuus, dojokäytös, ukemit, yksi heitto, sidonta, käntö ja poistulo.		Tuomas
15	18.12.2021	Kauden lopetus	Jouluteemaiset harjoitukset		Tuomas

Muutokset mahdollisia!