



TIKKURILAN JUDOKAT

Kausisuunnitelma

Kurssin nimi ja paikka: Nuorten judo U15 & U18, Tikkurilan urheilutalo

Vastuuhjaaja(t): Jouni Korkka (ke), Juho Kuusela-Opas (pe) ja Tuomas Aitamurto (pe)

Treenipäivät ja kellon aika: Keskiviikko 16:30 - 17:30 ja perjantai 18.30-19.30

Kausi alkaa (pvm): 7.1.2022

Kausi päättyy (pvm): 3.6.2022

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	Perjantai 7.1.2022	Kauden aloitus, tekniikoiden puutteisiin perehtyminen	Harjoitellaan itselleen hankalia osa-alueita		Juho ja Tuomas
2	Keskiviikko 12.1.2022	Ne waza / Tachi waza	Kuzure kesa gatamesta kolme oleellista poistuloa. Judokan liikkuminen		Jouni
3	Perjantai 14.1.2022	Mattotekniikka	Sidonnoista poistulo, käännöt		Juho ja Tuomas
4	Keskiviikko 19.1.2022	Liike ja suunnanvaihdot	Ashi waza, jatkot mattoon		Jouni
5	Perjantai 21.1.2022	Jalkaheittoja ja mattotekniikka jatkaminen	Jalkaheittojen harjoittelua ja aiempiin mattotekniikkoihin syventymistä		Juho ja Tuomas
6	Keskiviikko 26.1.2022	Ne waza /Kombinaatiot Jalkaketteryys	Kombinaatitot pystytekniikassa		Jouni
7	Perjantai 28.1.2022	Jalkaheittojen jatkaminen, heitot eri suuntiin (reaktion harjoittelu)	Jalkaheittojen hahmotus eri suuntiin lähtevästä liikkeestä		Juho ja Tuomas
8	Keskiviikko 2.2.2022	Ashi waza. Rytmitys	Rytmi Uchi komi. Mattoon viennit		Jouni
9	Perjantai 4.2.2022	Lonkkaheitot, eri tilanteista (liikkeestä, kombinaatioina, vastaheittoina)	Hane goshi, harai goshi		Juho ja Tuomas
10	Keskiviikko 9.2.2022	Tasapaino / asento	Te waza / kehonhallinta		Jouni
11	Perjantai 11.2.2022	Lonkkaheittojen jatkaminen, käsiheittoihin perehtyminen	Jatkoa viime viikkoon, lisänä erilaiset käsiheitot		Juho ja Tuomas
	Lauantai 12.2.2022	Tehotiimi-harjoitukset Rajatorpassa			
12	Keskiviikko 16.2.2022	Oteharjoittelu	Ashi waza, heittoyhdistelyt		Jouni
13	Perjantai 18.2.2022	Käsiheittoihin perehtyminen	Paikan haku käsiheitoissa		Juho ja Tuomas
14	Keskiviikko 23.2.2022 TALVILOMA	Liike	Te waza, otetaistelut, kontrolli mattoon	Sovitaan ryhmän kesken pidetäänkö harjoitukset.	Jouni
15	Perjantai 25.2.2022 TALVILOMA	Uhrautumisheitot	Tomoe nage, sumi gaeshi	Sovitaan ryhmän kesken	Juho ja Tuomas

				pidetäänkö harjoitukset.	
	Tiistai 1.3.2022	Graduointitilaisuus Tikkurila		Ennako ilmoittautuminen ja ohjaajan puolto	
16	Keskiviikko 2.3.2022	Nopeus	Koshi waza		Jouni
17	Perjantai 4.3.2022	Aiemman soveltaminen randori painotteisessa harjoituksissa	Voima uchi komi, randori		Juho ja Tuomas
18	Keskiviikko 9.3.2022	Ne waza	Tokui waza matossa ja pystyssä		Jouni
19	Perjantai 11.3.2022	Matto randori painotteiset harjoitukset	Vastustajan puolustuksen murtaminen ja puolustautuminen		Juho ja Tuomas
	Lauantai 12.3.2022	Etelä-Suomen alueleiri			
20	Keskiviikko 16.3.2022	Räjähätvyys-nopeus	Te waza, seoi naget		Jouni
21	Perjantai 18.3.2022	Erytistilanteet	Ottelualueen nurkka tilanteet		Juho ja Tuomas
22	Keskiviikko 23.3.2022	Nopeus-liike	Ashi waza, koshi waza. Ottelutilanteet		Jouni
23	Perjantai 25.3.2022	Kuristukset ja käsilyököt	Hyökkääminen ja puolustautuminen		Juho ja Tuomas
	La-su 26.- 27.3.2022	Hontai Shiai ja alempien vöiden mestaruuskilpailut			
24	Keskiviikko 30.3.2022	Räjähätvyys	Kaeshi waza		Jouni
25	Perjantai 1.4.2022	Kestävyys	Randorissa kestävyden harjoitus, kuntopiiri, pudotus		Juho ja Tuomas
	Lauantai 2.4.2022	Samurai Cup II, Nummela			
26	Keskiviikko 6.4.2022	Pysty- ja mattojudo	Ottelutilanteet, edelliset kisat		Juho ja Tuomas
27	Perjantai 8.4.2022	Tasapaino	Uchi mata, osoto gari, tasapaino heitoissa		Juho ja Tuomas
	Lauantai 9.4.2022	Tehotiimi-harjoitukset Rajatorpassa			
	la-su 9.-10.4.2022	Startti Cup ja Etelä-Suomen aluemestaruuskilpailut, Tikkurila		Tule kilpailemaan ja / tai vapaaehtoiseksi!	
28	Keskiviikko 13.4.2022	Ketteryys ja nopeus	Kombinaatiot		Jouni
	Perjantai 15.4.2022	EI HARJOITUKSIA		pääsiäinen	
30	Keskiviikko 20.4.2022	Pysty ja mattojudo	Kilpailuun valmistava harjoitus		Jouni
31	Perjantai 22.4.2022	Makikomi	Maki komin harjoittelua heittoina ja randorissa		Juho ja Tuomas
	Lauantai 23.4.2022	Hämeenlinna Shiai			
32	Keskiviikko 27.4.2022		Kisapalaute ja ottelutilanteet		Jouni
33	Perjantai 29.4.2022	Otteiden haku randorissa	Otteiden haku ja rikkominen		Juho ja Tuomas
34	Keskiviikko 4.5.2022	Otteet, liikkuvuus	Ashi, koshi ja te waza		Jouni

35	Perjantai 6.5.2022	Räjähävä tekniikka	Nopeus ja voima yhdistettynä heitoissa		Juho ja Tuomas
36	Keskiviikko 11.5.2022	Hallinta	Pystyssä ja matossa		Jouni
37	Perjantai 13.5.2022	Pitkät sarjat	Yksittäisiä heittoja suurissa määrin nopealla tempolla		Juho ja Tuomas
38	Keskiviikko 18.5.2022	Tulevat vyökokeet	Vyökokeisiin valmisteleva harjoitus	Huom! 19.5. Seuragraduointi	Jouni
	Torstai 19.5.2022	Seuragraduointitilaisuus	Alustava päivämäärä		
39	Perjantai 20.5.2022	Vastaheitot ja kombinaatiot	Eri tilanteisiin reagointi		Juho ja Tuomas
	Lauantai 21.5.2022	Etelä-Suomen alueleiri + tehotiimi-harjoitukset			
40	Keskiviikko 25.5.2022	Kestävyys	Tehtävärandoreita		Jouni
41	Perjantai 27.5.2022	Tokui waza	Oman lempi tekniikan hiominen		Juho ja Tuomas
42	Keskiviikko 1.6.2022	Leppoisaa harjoittelua	Valmistautuminen kesäharjoitteluun		Jouni
43	Perjantai 3.6.2022	Kauden päätös	Leuanveto kisojen lopputuloksen mittaaminen		Juho ja Tuomas
	6.-10.6.2022	Jukaran kesäleiri	Tehotiimiharjoitukset kesäleirin yhteydessä		

Huomioitavaa!

Muista vaadittavat koulutukset vihreän ja sinisen vyö.

Vihreä vyö: Judon perusteet koulutus

Sininen vyö: Oppimisen ja opettamisen perustaidot judossa