



	Hankitaan perustaitoja		Rakennetaan perustaa		Kehitetään kapasiteettia		Maksimoidaan kapasiteetti
TYTÖT	< 9 vuotiaat	9-11 vuotiaat / U13	11-13 vuotiaat / U15	13-15 vuotiaat / U15	15-18 vuotiaat / U17-20	19-21 vuotiaat / U20-23	HUIPPUKAUSI 22 V →
POJAT	< 10 vuotiaat	10-12 vuotiaat / U13	12-14 vuotiaat / U15	14-16 vuotiaat / U17	16-19 vuotiaat / U20	19-22 vuotiaat / U23	HUIPPUKAUSI 23 V →
TEEMA	Harjoittelua leikin varjolla Oman kehon hallinta Ukemi eri suuntiin, nujuminen		Monipuolinen harjoittelu Harjoittelu-tekniikoiden harjoittelu Lajitaitojen harjoittelu		Tavoitteellinen harjoittelu Tehokas lajiharjoittelu yhdessä Oman judon kehittäminen		Kilpajudokat tekevät tulosta Kuntojudokat treenaavat ja opettavat Yhteen hiileen puhaltaminen
Harjoitteluryhmä	Muksu-judo	Peruskurssi (suoritetaan keltainen vyö) Samurainuoret (edetään oranssiin vyöhön)	Samurainuoret Yleinen (yläkouluikäiset) Yläkoulu-akatemia Peruskurssi (valkoiset vyöt)	Yleinen/Nuoret Yläkoulu-akatemia Peruskurssi (valkoiset vyöt)	Yleinen Urheilu-akatemia (Peruskurssi (valkoiset vyöt) Kuntojudo	Yleinen Urheilu-akatemia Kuntojudo / Peruskurssi (valkoiset vyöt)	Yleinen Valtakunnallinen harjoittelukeskus Kuntojudo
Harjoittelumäärät	Judoa 1-2h/vko (yksi ohjattu judoharjoitus)	Judoa 2-3 h/vko (kaksi ohjattua judoharjoitusta)	Judoa 4-8 h/vko (kolme ohjattua lajiharjoitusta, kehonhallinta-harjoittelu sisältyy), sivulajiksi suositellaan telinevoimistelua	Judoa 7-10 h/vko (4-6 ohjattua lajiharjoitusta), ohjattua voimaharjoittelua peruskunto-kaudella, painonnostokouluun osallistumista suositellaan	Judoa 9-14 h/vko (5-8 ohjattua lajiharjoitusta, omatoiminen aamuharjoittelu, ohjattua voimaharjoittelua peruskunto-kaudella	Judoa 9-16 h/vko (6-10 lajiharjoitusta, omatoiminen aamuharjoittelu, ohjattua voimaharjoittelua peruskunto-kaudella	Judoa 9-20 h/vko (5-12 lajiharjoitusta, ohjattua voimaharjoittelua peruskuntokaudella
Kilpailu- ja leirimäärät	1-4 tapahtumaa/vuosi	3-7 tapahtumaa/vuosi	6-12 tapahtumaa/vuosi	10-16 tapahtumaa/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla n. 80-100 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailua/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla n. 120 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailua/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla > 150 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 10-12 kilpailua/vuosi
Kilpailut	Kotisalikisailuja (tutustutaan judokilpailurutiineihin)	Kotisalikisailuja, alueen kilpailut (tutustutaan kisapäivän rutiineihin) 1. Pultti-kupit, 2. Haru-shiai, 3. Koyama-shiai / Barents Cup, 4. Genelec-shiai	Alueen kilpailut 2-3/vuosi, kansalliset kilpailut 2-3/vuosi (hankitaan ottelukokemusta)	Aloittelevat kiertävät Pohjois-Suomen alueen kisoja, kokeneemmat keskittyvät Etelä-Suomen ja lähinaapurimaiden kisoihin (nostetaan)	Aloittelevat käyvät Pohjois- ja Itä-Suomen kisoja, alempien voiden kisoja, kokeneemmat laajentavat reviiriä kansainvälisiin kisoihin	Aloittelevat ja kuntoilijat kiertävät pienempiä kotimaisia kisoja, kokeneemmat käyvät kotimaiset arvokisat ja	Aloittelevat ja kuntoilijat kiertävät pienempiä kotimaisia kisoja, kokeneemmat käyvät kotimaiset arvokisat ja

				tasoa)	(hankitaan kansainvälisiä ottelukokemusta)	laajentavat reviiriä kansainvälisiin kisoihin (hankitaan kansainvälisiä ottelukokemusta)	tavoittelevat menestystä sillä kilpailullisella tasolla mihin ovat tähdänneet
Leirit	Kotisalleirit	Alueleiri/ kesäleiri	Alueleirit 1-2/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, liiton valmennusleiri vanhemmalle juniorille 1/vuosi	Kaikille 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri <i>tavoitteellisimmille liiton valmennus- leirit 5/vuosi, kesäleirit 2- 3/vuosi, Pohjoismainen / Baltian / KV-leiri 1-2/vuosi</i>	Kaikille 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri <i>tavoitteellisimmille liiton valmennusleir it 7/vuosi, kesäleirit 2- 3/vuosi, Pohjoismainen / Baltian / EJU-leiri 1-2/vuosi</i>	Kaikille 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri <i>tavoitteellisimmille liiton valmennusleir it 7/vuosi, kesäleirit 1- 2/vuosi, Pohjoismainen / Baltian / EJU-leiri / IJF- leiri 4-6/vuosi</i>	Kaikille 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri <i>tavoitteellisimmille liiton valmennusleirit, kesäleirit, KV- maajoukkueleirit / EJU / IJF leirit</i>
Motivaati on lähde	LIIKKUVA MUKSUJUDOKA, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAI DOT PÄÄOSASSA.	LIIKKUVA KOULULAINEN, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAI DOT PÄÄOSASSA.	VIELÄ EHTII HYVIN ALOITTA A, PERUSTAI TOJA VAHVISTA EN, PAINOTUS LAJITAI TOIHIN.	VIELÄKIN EHTII, KUN ON MONIPUOLINEN TAUSTA, PAINOTUS LAJITAI TOIHIN.	MÄÄRÄLLISESTI PALJON JA MONIPUOLISTA LAJI HARJOITTELU A, KUORMITUS KASVAA.	NOUSU KANSAINVÄLISE LLE TASOLLE JA VALMIUS MENESTYÄ. KOVAA JA JÄRKEVÄÄ HARJOITTELU A.	LAADUKAS JA TAR KOITUK- SEN MUKAINEN VALMENTAUT UMINEN, TÄHTÄIMENÄ TULOS Tahto on voiton avain!
	Hauskaa leikkiä!	Hauskaa leikkiä!	Hauskaa treenata!	Hauska treenata lujaa!	Tahtoo kehittyä!	Tahtoo voittaa!	