

HARJOITUSTEN RAKENNE KEVÄTKAUSI 2025

TIISTAIN HARJOITUKSET (NAGE-WAZA)

10 min	Alkujumppa
45 min	Tekniikkaharjoittelu
	Mahdollisimman nopea tsukuri myös kombinaation jälkeen
	Otteen haku ja irroitus (1 tekn./ harjoitus)
30 min	Randori, tachi-waza
5 min	Loppuvenyttely

TORSTAIN HARJOITUKSET

Tiistain treenien aiheiden kertaus + NE-WAZA

10 min	Lämmittely
15 min	Tiistain Nage-waza tekniikan kertaus
30 min	Ne-waza tilanneharjoittelua
	(lukot, kuristukset, sidonnat, käännöt)
30 min	Randori, ne-waza (aluksi 20 s, lopuksi 3 min jaksoja)
5 min	Loppuvenyttely

HARJOITUSOHJELMA KEVÄT 2025 (tiistai ja torstai)

Kevätkaudella keskitytään liikkeessä hyvään horjutukseen ja nopeaan tsukuriin sekä oikean ajoituksen ja rytmin löytämiseen.

Rakennetaan hyvät toimivat wazat randoriin sekä pystyssä että matossa.

viikot	pv:t	tiistain aiheet	torstain aiheet (Ne-waza)
vk 2-3	7.-16.1.	O-soto-gari, O-uchi-gari	Sidonnoista vapautuminen ja estäminen
vk 4	21.-23.1.	Tokui-waza	Tokui-waza (ne-waza)
vk 5-6	28.1-6.2.	Harai-goshi, Uchi-mata	Juji-gatame
vk 7	11.-13.2.	Tokui-waza	Tokui-waza (ne-waza)
vk 8-9	18.-27.2.	Okuri-ashi-, de-ashi-barai, o-uchi-, ko-uchi-gari	Shime-waza (kuristukset)
vk 10	4.-6.3.	Tokui-waza	Tokui-waza (ne-waza)
vk 11-12	11.-20.3.	Seoi-naget, tai-otoshi	Kääntö => sidonta/ kuristus/ lukko
vk 13	25.-27.3.	Tokui-waza	Tokui-waza (ne-waza)
vk 14-15	1.-10.4.	Goshi-wazat	Juji-gatame
vk 16	15.-17.4.	Tokui-waza	Tokui-waza (ne-waza)
vk 17-18	22.-1.5.	Ma-sutemi-wazat	Shime-waza (kuristukset) (Vappu)
vk 19	6.-8.5.	Tokui-waza	Tokui-waza (ne-waza)
vk 20-21	13.-22.5.	Yoko-sutemi-wazat	Hyökkäys – uke selällään/ kyljellään
vk 22	27.5.	Tokui-waza	(Helatorstai)