



PARAJUDO



Judoseura Sakura
Kevät 2024

Harjoituspäivä:

Tiistaina klo 18:30 - 20:00, tatami 2. aikuisten ryhmän mukana.

(Harjoitteluohjelma toteutuu aikuisten ryhmän harjoittelusuunnitelman mukaan siltä osin, mitä sovellettu judo voi tehdä. Jos emme voi harjoitella ko. ryhmän harjoitteita, noudatamme alla olevaa suunnitelmaa).

Viimeksi päivitetty: 11.12.2023

| Pvm. | Harjoituksen sisältö (ohjelmaan voi tulla muutoksia esim. covid-19 takia. Jos harjoittelijoita on vähän eikä kilpailuja/leirejä ole tiedossa keväällä, keskitymme vyökoetekniikan harjoitteluun.) | Vetäjät + muita huomioitavaa |
|-------|---|------------------------------------|
| 9.1. | Parikamppailut pystyssä ja matossa. Oma ote, otetaistelua (ote kiinni>heittoyritys>ote irti). Hallinta matossa. Mattorandorit. Ukemit | |
| 16.1. | Matossa hyökkäykset eri suunnista (käännöt, jalkojen välistä hyökkäykset/käännöt), mattorandorit. Kuntopiiri. | 19.1.-21.1.2024 Pajulahti Games? |
| 23.1. | Kombinaatiot tokui-wazaan, randorit mattoon jatkaen | |
| 30.1. | Lonkkaheitit (O-goshi, Uki-goshi), joustamisen periaate, randorit | |
| 6.2. | Jalkaheitot (Ouchi-gari, Kouchi-gari, Harai-tsurikomi-ashi) | |
| 13.2. | Sasae-tsurikomi-ashi, Okuri-ashi-barai | |
| 20.2. | Vastaheitot (Osoto-gari>Osoto-gari, pyyhkäisy>Tsubame-gaeshi, Tai-otoshi>Kosoto-gake) | |
| 27.2. | Sidonnat ja poistulot. Jalan sitominen matossa. | 3.3. SM, Lempäälä?? |
| 5.3. | Talviloma, ei treenejä | |
| 12.3. | Vastaheitot (Ko-uchi-gari>Deashi-barai, Ippon-seoi-nage>Kosoto-gake, Tai-otoshi>O-goshi) | |
| 19.3. | Mattokäännöt erisuunnista, hyökkäykset matossa, puolustautuminen matossa. | |
| 26.3. | Kombinaatiot (esim. Kouchi-gari>Seoi-nage, Harai-tsurikomi-ashi>O-soto-gari). Uken reagoinnin hyväksikäyttö | |
| 2.4. | Sidonnat ja poistulot (Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame) | |
| 9.4. | Käsiheitot (Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage), mattoon jatkot. | 12.4.-14.4. Beverwijk? |
| 16.4. | Pystystä jatkoon jatkaen, randorit. Kataa | |
| 23.4. | Liikkeeseen reagoiminen pystyssä, randorit. Kataa | |
| 30.4. | Tokui-wasat eri tilanteista. Kataa | |
| 7.5. | Lonkkaheitot, käsiheitot. Kataa | 9.5.-12.5. Lindesberg Swedish open |
| 14.5. | Jalkaheitot, sidonnat. Kataa | |
| 21.5. | Natsa- & vyökokeita? | |
| 28.5. | Kevättreenit, toiveiden mukaan. | |
| | Kesän ajan yhteisharjoitukset kuntojudon kanssa | |

Vetäjät:

Jukka Koistinen: p. 040 59 44 381, jukka.koistinen@salnet.fi