



LASTEN PERUSKURSSI

Judoseura Sakura Kausi 2023-2024 Kevät 2024

Harjoituspäivät:

Tiistai klo 17:30 - 18:30, tatami2
Luantai klo 12:00 - 13:30, tatami 1

Viimeksi päivitetty: 14.01.2024

Pvm.	Harjoituksen sisältö	
	Tämä on lasten peruskurssin kausisuunnitelma, joka toimii runkona. Tarkemman harjoituskohtaisen suunnitelman tekee k.o. harjoituksen vetäjä.	
ti 09.01	Alkupeli. Dojokäytös kertausta. Matossa lämmittelyä. Kesa-gatame kertaus. Mattorandori. Loppupeli	(Matto) Kesa-gatame
la 13.01	Alkupeli. Kieriminen ja pyöriminen, taaksepäin ukemin kertaus. Kesa-gatame->poistulo. Kuzure-kesa-gatame. Mattorandori. Loppupeli.	(Matto) Kuzure-kesa-gatame
ti 16.01	Alkupeli. Ukemit kertaus. Uki-goshi ja o-goshi liikkeestä. Randori. Loppupeli	(Pysty/lonkka) uki-goshi
la 20.01	Alkupelinä pallopeti. Hyyt, loikat. Lonkkaheittojen kertaus. Loppupeli	(Pysty/lonkka) o-goshi
ti 23.01	Alkupeli. Mattokääntöjen kertausta. Mattorandori. Loppupeli	(Matto)mattokääntö
la 27.01	Alkupeli. Mattokääntöjen kertausta. Loppupeli	(matto) mattokäännöt
ti 30.01	Alkupeli. Jalkaketteryyttä. Ukemit. O-soto-gari kertaus. Pystyrandori. Loppupeli	(Pysty/jalka) o-soto-gari
la 03.02	Alkupeli. Eläinliikkeitä. Ko-uchi-gari kertaus. Pystyrandori. Loppupeli.	(Pysty/jalka) ko-uchi-gari
ti 06.02	Alkupeli.Ukemit. Ippon-seio-nage kertaus. Pystyrandori. Loppupeli.	(Pysty/käsi) ippon-seio-nage
la 10.02	Alkupeli. Parin kanssa taitoliikkeitä ja judomaista liikkumista. Morote-seio.nage. Pystyrandori. Loppupeli.	(Pysty/käsi) morote-seio-nage
ti 13.02	Alkupeli. Lihaskunto. Mattokääntö->sidonta->poistulo. Mattorandori.	(Matto)
la 17.02	Alkupeli. Taitoliikkeitä. Sidonnasta toisen vaihto. 3. natsan koe. Mattorandori. Loppupeli.	(Matto)
ti 20.02	Alkupeli. Ukemit. Kombinaatio:ko-uchi-gari->lonkkaheitto	(Pysty) kombinaatio
la 24.02	Alkupeli. Ukemit. Kombinaatio: o-goshi->ko-uchi-gari	(Pysty) kombinaatio
ti 27.02	Alkupeli. Eläinliikkeitä. Mattohyökkäys kun uke kilpikonnassa. Tehtävärandoreita	(Matto)
la 02.03	Alkupeli. taitoliikkeitä. Mattoon jatko pystystä. Randoreita. Loppupeli	(Matto/pysty)
ma 06.03	HIIHTOLOMA, ei harjoituksia	
ke 08.03.	HIIHTOLOMA, ei harjoituksia.	
ti 12.03	Alkupeli. Hyyt ja loikat. Ukemit. Ippon- seio-nage ja morote-seio-nage kertaus. Randoreita. Loppupeli	(Pysty/käsi) kertausta
la 16.03	Alkupeli. Lihaskuntoliikkeitä. Ukemit. Vastaheitto ippon-seio-nageen->tani-otosti. Pysty/mattorandoria. Loppupeli.	(Pysty/vastaheitto) tani-otoshi

ti 19.03	Alkuplejä parin kanssa. Ukemit. O-uchi-gari Mattorandori. Loppupeli	(Pysty/jalka) o-uchi-gari
la 23.03	Alkupeli. Tasapainoliikkeitä. Ukemit. Jalkaheittojen kertausta liikkeestä.. Randori. Loppupeli.	(Pysty/jalka)
ti 26.03	Alkuplejä parin kanssa. Yoko-shiho-gatame. Mattorandori. Loppupeli	(Matto), Yoko-shiho-gatame
la 30.03	Pääsiäinen, EI HARJOITUKSIA	ei harjoituksia

柔道

LASTEN JATKORYHMÄ



Judoseura Sakura Kausi 2023-2024 Kevät

Harjoituspäivät:

tiistai klo 17:30 - 18:30 tatami2

lauantai klo 12:00 - 13:30, tatami 2

Viimeksi päivitetty: 14.01.2024

ti 02.04	Alkupeli. Sidonnat kertausta. Mattorandori. Loppupeli	(Matto)
la 06.04	Alkupeli. Heittojen kertausta/ vyökoe	(Pysty) /vyökoe
ti 09.04	Alkupeli. Hyyt, loikat. Ukemien harjoittelua parin kanssa. Käsiheittojen kertausta. Pystyrandoria.	(Pysty/käsi)
la 13.04	Alkupeli. Taitoliikkeitä parin kanssa. Vastaheitto: ippon-seio-nage->taniotoshi. randori. Loppupeli	(Pysty) vastaheitto
ti 16.04	Alkupeli. Eläinliikkeet, ukemit. Mattohyökkäys kun uke mahallaan. Mattorandori. Loppupeli	(Matto)
la 20.04	Alkupeli. Lihaskuntoa. Mattohyökkäys kun uke kilpikonnassa. Mattorandori. Loppupeli	(Matto)
ti 23.04	Alkupeli. Jalkaketteryyttä. Ukemit. Jalkaheittokombinaatio: o-uchi-gari->ko-uchi-gari. Randori. Loppupeli	(Pysty/jalka) kombinaatio
la 27.04	Alkupeli. Taitoliikkeitä. De- ashi-barai. Randori. Loppupeli	(Pysty/Jalka) De- ashi-barai
ti 30.04	Vappu, ei harjoituksia	
la 04.05	Alkupeli. Eläinliikkeitä. Makura-kesa-gatame. Mattorandori. Loppupeli.	(Matto). Makura-kesa-gatame
ti 07.05	Alkupeli. Hyyt ja loikat, Reaktiolähdöt. Heittojen kertailua. Randoreita. Loppupeli	(Pysty)

la 11.05 Alkupeli. Taitoliikkeet ja ukemit. Kombinaatioiden kertausta. Randoreita. Loppupeli

(Pysty)

ti 14.05 Alkupeli. Taitoliikkeitä. Sidontojen kertausta ja sidontaympyrä. (Matto)
Mattorandoria.
la 18.05 Kaveri tatamilla- päivä.
ti 21.05 Alkupeli. Parin kanssa lämmittelyä. Heittojen kertausta. (Pysty)
Pystyrandoria
la 25.05 Vanhemmat tatamilla
ti 28.05 Viimeiset harjoitukset: pelejä, leikkejä.

HUOMIOITAVIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

Itä-Suomen alueelle ei ole ilmoitettu keväälle kisoja tai leirejä ainakaan vielä.
Ilmoitellaan jos sellaisia on.

Keväällä pyritään pitämään salikisat, ajankohta ilmoitetaan lähemmin.

Ohjelmaan saattaa tulla kevään mittaan muutoksia. Harjoitusohjelman ajantasaisin versio löytyy aina Sakuran www-sivuilta: <https://www.judoseurasakura.fi/>

Vetäjät:

Kati Sirviö khm.sirvio@gmail.com