



JUDO NUORTEN RYHMÄ

Judoseura Sakura

Harjoitukset keväällä 2024



Maanantaina klo 16:30 – 18:00

Torstaina klo 18:30 – 20:00

Pvm.	Harjoituksen sisältö
Ma 11.3.	Jalkaketteryys, jalkojen liike heitoissa, jalkaheitto kertaus, ko-uchi/ko-soto-kage, kombinointi, jalkaheitto randorit ja randorit
To 14.3	Reaktiot kaverin kanssa, liikuttaminen ja paikan teko, käsiheitto kertaus, polvi seoi-nage ja kata-guruma/(yoko-otoshi), randorit
Ma 18.3	Lihaskunto, mattokontrolli, pään hallinta, jalan irroitukset ja jalkojen ohitukset, mattokamppailut ja randorit.
To 21.3	Parikammailut, lonkkaheitto kertaus, koshi-guruma ja tsuri-goshi,(vaihtolonkka). Vastaheitto: tani-otoshi. Lonkkakamppailut ja randorit
Ma 25.3	Taito-/voimaliikkeet kaverin kanssa, tomoe-nage/Yoko variaatio, uhrautumisheitosta mattoon jatkot, matto-/pystyrandorit
To 28.3	Ketteryys/akrobatia, mattoon jatkot, lonkka kuristus, kilpparista kataha-jime, matto kamppailut/randorit
Ma 1.4	Pääsiäinen, ei harjoituksia
To 4.4	Kisoihin valmistava päivä, sääntöjen kertaus, oma tokui-waza
Ma 8.4	Lihaskunto, mattokontrolli, käsilukkoja (juji/ude-garami/gatame) kamppailut ja randorit
To 11.4	Tasapaino harjoitukset, yhden jalan varassa tehdyt heitot (harai/hane/uchi-mata) eri otteet, vastatekniikat. Kamppailut/randorit
Ma 15.4	Jalkaketteryys, jalkaheitto kertaus, kombinointi, sasae-tsurikomi-ashi/hiza-guruma, jalkaheitto randorit ja randorit
To 18.4	Lihaskunto, matossa puolustus/hyökkäys, kaverin avaaminen, erilaisia kääntöjä, kamppailut ja randorit.
Ma 22.4	Horjutus harjoitukset, liikkuminen, käsiheitto kertaus, tai-otoshi eri otteista. Randorit
To 25.4	Reaktiot, voima uchikomit, makikomi heitot, ristikahva, uutena soto-makikomi, randorit
Ma 29.4	Ketteryys/akrobatia, matto kertausta, jalkojen välistä hyökkäys ja puolustus, juji-jime ryhmä, randorit
To 2.5	Parin kanssa voima/ketteryys, uhrautumisheitto kertaus, uutena hikikomi-gaeshi/tawara-gaeshi, kamppailut ja randorit
Ma 6.5	Jalkaketteryys, jalkaheitto kertaus, o-soto-gari, variaatiot ja eri otteet, kombinointi, kamppailut ja randorit
To 9.5	Helatorstai
Ma 13.5	Akrobatia/ketteryys, oma tokui-waza, kombinaatiot, vastaan laittava uke, kamppailut/randorit
To. 16.5	Lihaskunto, matto kertausta, mattoon jatko tilanteita, matto ja mattoon jatko randorit
Ma. 20.5	Vyökokeisiin kertausta
To 23.5	Vyökokeisiin kertausta
Ma 27.5	Vyö/natsakokeet
To 30.5	Vyö/natsakokeet
Ti 4.6	Yleiset treenit alkavat: Ti 18.30-20.00 ja La 15.00-16.30