



# MUKSUJUDO

Judoseura Sakura Kausi 2020-2021 kevät 2022

**Harjoituspäivät:**

Lauantai klo 13:00 - 14:00, tatami 2

Viimeksi päivitetty: 02.02.2022

<b>Pvm.</b>	<b>Harjoituksen sisältö</b>	
	Tämä on muksujudon kausisuunnitelma, joka toimii runkona. Tarkemman harjoituskohtaisen suunnitelman tekee k.o. harjoituksen vetäjä.	
la 15.01	Dojokäytöksen kertaus, hippa, ukemi taaksepäin kertaus. mattorandori	
la 22.01	Palloveli, kumikata=ote kertaus, kaverin kanssa liikkuminen. Judomies	
la 29.01	Alkupeli. Hyyt ja loikat. Ukemi sivulle kertaus. Mattorandori. Loppupeli.	
la 05.02	Hippa. Kieriminen ja pyöriminen. Mattokääntö. Loppupeli	
la 12.02	Alkupeli. Tasapainoharjoituksia. Ukemi eteenpäin matalalta kertaus. Loppupeli	
la 19.02	Ryökiminen ja konntaaminen, eläinliikkeet. Ketunkolopeli. Mattohallintaa. Loppupeli	
la 26.02	Alkupeli. Taitoliikkeitä noppien kanssa. Hon-kesa-gatame kertaus. Mattorandori. Loppupeli	
la 05.03	Judollinen liikkuminen. Oteleikki, Heiton kertaus matossa (Koshi-Guruma)	
la 12.03	<b>HIIHTOLOMA. Ei harjoituksia</b>	
la 19.03	Ukemit taakse ja sivulle. Poistulo sidonnasta. Mattorandori. Loppupeli	
la 26.03	Ukemit. O-soto-gari matalalta kertaus. Mattorandoria	
la 02.04	Palloveli. Judokävelyt. Kuzure-kesa-gatame. Mattorandori	



## MUKSUJUDO



Judoseura Sakura Kausi 2020-2021 kevät 2022

### Harjoituspäivät:

Lauantai klo 13:00 - 14:00, tatami2

Viimeksi päivitetty: 02.01.2022

la 09.04	Alkupeli. Heittojen harjoittelua (o-soto-gari, uki-goshi). "sumopaini" pystyssä.	
la 16.04	Pääsisinen, ei harjoituksia	
la 23.04	Hippa. Kieriminen ja pyöriminen. Ukemit. Mattorandori. Loppupeli	
la 30.04	Oteleikki ja muut parikamppailut. Akrobatiaa. Mattorandori. Loppupeli	
la 07.05	Palloveli. Hypyt ja loikat. Uki-goshi ja o-goshi. Loppupeli	
la 14.05	Alkupeli. Eläinliikkeitä. Yoko-shiho-gatame. Mattorandori. Loppupelinä leikkivarjo.	
la 24.05	<b>Vanhemmat tatamilla. Vanhemmat pääsevät tutustumaan lasten kanssa judoon. Verkkarit ja t- paita varusteena.</b>	Koronavarauksella
la 28.05	Kauden päättäjäiset. pelejä, leikkejä. Aika ja paikka ilmoitetaan lähemmin.	

Ohjelmaan saattaa tulla syksynmittaan muutoksia. Harjoitusohjelman ajantasaisin versio löytyy aina Sakuran www-sivuilta: [www.judoseurasakura.fi/](http://www.judoseurasakura.fi/)

### Vetäjät:

Kati Sirviö khm.sirvio@gmail.com