



JUDO LASTEN PERUSKURSSI

Judoseura Sakura
Harjoitukset keväällä 2022



Maanantai klo 17:00 - 18:00
Lauantai klo 14:00 - 15:00

2.1.2022

Pvm.	Harjoituksen sisältö	Ohjaajat
10.1.2022	Dojokäytöksen kertaus. Akrobatia & ukemit. Sidontojen ja poistulojen kertaus. Mattorandorit eri tilanteista.	Juha
la 15.1.	Horjutus ja liikkuminen parin kanssa. Lonkkaheittojen (o-goshi, koshi-guruma) kertaus: Uchi-komi & heitot liikkeestä. Uchi-komi-randorit.	Juha
Ma 17.1.	Parikamppailut. Mattohallinta, sidontojen vaihtaminen. Mattorandorit. Ippon-seoi-nage alkeet (te-waza = käsiheitot).	Juha
La 22.1.	Juoksua tehtävien - suunta. Akrobatiaa. Ukemi ylös nousten. Horjutus. Tehtävärandorit pystyssä. O-uchi-garin alkeet.	Juha
Ma 24.1.	Lihaskuntoharjoitteita. Ketteryysharjoituksia. Hyökkäykset matossa. O-uchi-gari kertaus. Ko-uchi-garin alkeet.	Juha
La 29.1.	Parikamppailut. Horjutus. Hidari-ukemi. Ippon-seoi-nage migi- & hidari puolelle. (kombinaatio Ippon-seoi-nage -> Ko-uchi-gari)	Juha
Ma 31.1.	Hon-kesa-gatame ja erilaiset poistulot. Sidonnan vaihtaminen: Hon-kesa-gatame -> kuzure-kesa-gatame -> makura-kesa-gatame. Tehtävärandorit matossa.	Juha
La 5.2.	Nauhakoe + mattotekniikka Ushiro-kesa-gatame. Yoko-shiho-gatame. Sidonnan vaihtaminen. Tehtävärandoreita matossa.	Juha ja Marko
Ma 7.2.	Jalkaketteruus & parikappailuja pystyssä. Ukemit taakse ja sivulle. O-uchi-gari ja ko-uchi-gari kertaus. (kombinaatio O-uchi-gari-> Ko-uchi-gari). O-soto-gari.	Juha
La 12.2.	Vanhemmat mukaan tatamille! Ukemit, käännöt, sidonnat. Heitto matalalta (polvelta). Pelit ja leikit.	Juha
Ma 14.2.	Lämmittely matossa: kääntö -> sidonta -> poistulo. Mattorandorit. Tehtävärandorit pystyssä.	Juha
La 19.2.	Kaveri mukaan tatamille! Jokainen voi tuoda kaverin mukaan judoharjoitukseen! (Asuksi riittää verkkarit.) Ukemit, kääntö, sidonta. Heittoa matalalta. Pelit ja leikit.	Juha
Ma 21.2.	Heittoa liikkeestä: jalkaheitto, lonkkaheitto, käsiheitto. Mattoon jatkaminen heiton jälkeen. Kilpailusäännöt. Koka-randorit.	Juha
La 26.2.	Tasapainoharjoitteet. Matossa jalkojen välistä hyökkäykset, kertaus. Käsiheitot: ippun-seoi-nage kertaus ja morote-seoi-nage alkeet.	Juha
Ma 28.2.	Matto- ja pystyteknikoiden kertausta vyökokeeseen	Juha
La 5.3.	VYÖKOE	Marko + Juha
Ma 7.3	Kouluissa talviloma 7.-11.3. Ei harjoituksia.	----
La 12.3.	Kouluissa talviloma 7.-11.3. Ei harjoituksia.	----
Ma 14.3.	Ukemit molemmin puolin. Pysty- ja mattojudo kertaus. (Kaeshi-waza: Ippon-seoi-nage->O-soto-gari) Nauhakoeasioita.	Juha
La 19.3.	Pallopelejä. Tasapaino- ja pyyhkäisyharjoituksia. O-soto-gari. De-ashi-barai. (Kaeshi-waza: O-soto-gari->O-soto-gari, De-ashi-barai -> Tsubame-gaeshi), Pystyrandori.	Juha
Ma 21.3.	De-ashi-barai kertaus. O-soto-gari, ippun-seoi nage.	Juha
La 26.3.	Matto- ja pystyteknikoiden kertausta vyökoeusintaan	Juha



JUDO LASTEN PERUSKURSSI

Judoseura Sakura
Harjoitukset keväällä 2022



Maanantai klo 17:00 - 18:00
Lauantai klo 14:00 - 15:00

2.1.2022

Pvm.	Harjoituksen sisältö	Ohjaajat
Ma 28.3.	VYÖKOE uusinta ja tekniikoiden kehittämistä	Juha
La 2.4.	Parikamppailuja matossa: vyön irroitus, tataminpalan valtaus, väärinpäin randori, jne. Sidontaympyrän kertaus: hon-kesa-gatame -> kuzure-kesa-gatame -> makura-kesa-gatame -> kami-shiho-gatame -> ushiro-kesa-gatame.	Juha
Ma 4.4.	Rytmitajua kehittäviä leikkejä. Ko-uchi-gari ja o-uchi-gari liikkeestä (eri suunnat). (Ko-uchi-gari ja O-uchi-gariin kombinaatioita ja vastaheittoja).	Juha
La 9.4.	Akrobatiaa ja tasapainoharjoitteita. Lonkkaheittojen kertaus: o-goshi. koshi-guruma, uki-goshi.	Juha
Ma 11.4.	Reaktionopeusharjoitteet. Kääntöjen ja hyökkäysten kertaus. Heittoa. Mattoon jatkaminen. Randoreita.	Juha
La 16.4.	Pääsiäinen, ei harjoituksia	Juha
Ma 18.4.	Pääsiäinen, ei harjoituksia	Juha
La 23.4.	Reaktiotehtäviä ja -lähtöjä. Otetaistelut. Koshi-waza (lonkkaheitot) kertaus. Koshi-randorit.	Juha
Ma 25.4.	Lämmittelyä sumopaini. Kaverin liikuttaminen eri suuntiin. Lonkkaheitot eri suuntiin.	??
La 30.4.	Sidontaympyrä: Kami-shiho-gatame ja poistulo. Sidonnan vaihtaminen: kami-shiho-gatame -> ushiro-kesa-gatame. Tehtävärandorit sidonnasta.	Juha
Ma 2.5.	Mattotekniikoiden kertaus. Horjutusharjoituksia ja seoi-nage -kertaus. Tehtävärandorit. (vyökoehakemusten jako)	Juha
La 7.5.	Akrobatia. Kääntöjen ja sidontojen kertaus: kääntö, sidonta, sidonnasta poistulo. Heittojen kertaus. Vyökoehakemusten jako.	Juha
Ma 9.5.	Kertausta: mattotekniikka. Randoria.	Juha
La 14.5.	Kertausta: ukemit ja heitot. Randoria.	Juha
Ma 16.5.	Valmistautumista vyökokeeseen: dojakäytös, vyökokeen sisältö, tekniikoiden kertaus, randori.	Juha
La 21.5.	Rytmi. Ren-raku-waza (= yhdistelmäheitot eli kombinaatiot): ko-uchi-gari -> ippon-seoi-nage/o-uchi-gari. Koka-randorit.	Juha
Ma 23.5.	Kaeshi-waza (väistöliikkeet)	Juha
La 28.5.	Lasten peruskurssin ja jatkoryhmän yhteinen kevättapahtuma. Aika ja paikka varmistuu keväällä. Tiedotamme tapahtumasta harjoituksissa, huoltajille WhatsAppissa sekä seuran www-sivuilla.	Juha

Ohjelmaan saattaa tulla muutoksia

Ohjaajat:

Juha Antikainen, juha.antikainen@evl.fi, p. 0440 336 663

Marko Savolainen, marko.savolainen@judoseurasakura.fi

Syksy 2022: Kesätauon jälkeen peruskurssilaiset jatkavat iän mukaan joko Lasten jatkoryhmässä tai Nuorten ryhmässä. Harjoitukset käynnistyvät syyskuun alussa.