



# MUKSUJUDO

Judoseura Sakura Kausi 2022-2023 syksy 2022

Harjoituspäivät:  
keskiviikko klo 17:00 – 18:00, tatami 2

Viimeksi päivitetty: 25.08.2022

Pvm.	Harjoituksen sisältö	
	Tämä on muksujudon kausisuunnitelma, joka toimii runkona. Tarkemman harjoituskohtaisen suunnitelman tekee k.o. harjoituksen vetäjä.	
ke 07.09	Dojokäytös. Alkupelinä hippa. Erilaisia pelejä.	
ke 14.09	Alkupelinä banaanihippa. Dojokäytös. Parin kanssa pelejä kuten puskutraktori.	
ke 21.09	Alkupelinä kivihippa. Kieriminen ja pyöriminen. Loppupelinä väri.	Viimeinen kerta kokeilua.
ke 28.09	Alkupelinä polttopallo. Sidonnan alkeet (hon-kesa-gatame). Tatamin valloitus. Loppupelinä viestejä.	
ke 05.10	Alkupelinä nokkahippa. Mattokäyntö. "Karhunpaini". Loppupelinä peili	
ke 12.10	Alkupelinä X-hippa. Ryömiminen ja konttaaminen. Ketunkolopeli. Loppupelinä limake. Vanhemmille mahdollisuus tutustua judoon ja judoharjoitteluun.	
ke 19.10	Syysloma. Ei harjoituksia.	
ke 26.10	Alkupelinä hännänryöstö. Eläinliikeitä. Mattokäyntö ja "karhunpaini". Loppupelinä judomies.	
ke 2.11	Alkupelinä laastarihippa. Ote=kumikata, kaverin kanssa liikkuminen. Karhunpaini. Loppupelinä leikkivarjo.	
ke 09.11	Alkupelinä töpselihippa. Nopat. Ukemi taaksepäin alkeet, "mummokeinu". Karhunpaini. Loppupelinä	
ke 16.11	Alkupelinä polttopallo. Hyppyjä ja loikkia. Ukemi taaksepäin. Mattokäyntö. karhunpaini. Loppupelinä hyppimistä patjalle.	

ke 23.11	Alkupelinä kivihippa. Erilaisia tapoja liikkua. Uusi sidonta(kuzure-kesa-gatame). Karhunpainia. Loppupelinä mankeli.	
----------	--	--

柔道

## MUKSUJUDO



Judoseura Sakura Kausi 2022-2023 syksy 2022

Harjoituspäivät:  
keskiviikko klo 17:00 – 18:00,  
tatami2

Viimeksi päivitetty: 25.08.2022

ke 30.11	Alkupelinä X- hippa. Eläinliikkeitä. Ukemi. Sidonnasta poistulo. Karhunpainia. Loppupelinä pidä oma puolesi puhtaava.	
ke 07.12	Alkupelinä limake. Tempurata. Mattohyökkäykset ja sidonta. Karhunpainia. Loppupelinä leikkivarjo.	
ke 14.12	Vanhemmat tatamilla. Lapset saavat tuoda harjoituksiin läheisen aikuisen(vanhempi, isovanhempi, kummi..) tutustumaan judoon.	

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

Juulia Nykänen

Atte Kivipato