



LASTEN PERUSKURSSI

Judoseura Sakura Kausi 2022-2023 Syksy 2022

Harjoituspäivät:

Maanantai klo 17:00 – 18:00, tatami 2

Keskiviikko klo 18:00 – 19:00, tatami 2

Viimeksi päivitetty: 23.08.2022

Pvm.	Harjoituksen sisältö	
	Tämä on lasten peruskurssin kausisuunnitelma, joka toimii runkona. Tarkemman harjoituskohtaisen suunnitelman tekee k.o. harjoituksen vetäjä.	
ma 05.09	Alkupeli. Dojokäytös. Judomaisia pelejä. Loppupeli.	(Matto)
ke 07.09	Alkupeli. Dojokäytöksen kertausta. Parin kanssa pelejä. Uke, tori. Puskutraktori. Loppupeli	(Matto)
ma 12.09	Viimeinen kerta kokeilua. Taitoliikkeitä. Ukemi taaksepäin alkeet. Loppupeli.	(Matto)
ke 14.09	Alkupelinä pallopeti. Taaksepäin ukemi. Hon-kesa-gatame. Loppupeli	(Matto)Hon-kesa-gatame
ma 19.09	Alkupeli. Ukemiharjoittelua parin kanssa. Mattokääntö->hon-kesa-gatame. Loppupeli	(Matto)mattokääntö
ke 21.09	Alkupeli. Judomainen liikkuminen. Ote=kumikata. Loppupeli	(pysty) ote, liikkuminen
ma 26.09	Alkupeli. Hyppyjä ja loikkia. Parin kanssa liikkuminen. Koshi-guruma polvilta->hon-kesa-gatame. mattorandori.	(Pysty/Lonkka)
ke 28.09	Alkupeli. Eläinliikkeitä. Poistulo hon-kesa-gatamesta. Mattorandori. Loppupeli.	(Matto) poistulo sidonnasta
ma 03.10	Alkupeli. Ote=kumikata, horjutus=kuzushi. Parin kanssa liikkuminen. Mattorandori. Loppupeli.	(Pysty) horjutus
ke 05.10	Alkupeli. Parin kanssa taitoliikkeitä ja judomaista liikkumista. O-soto-gari. Mattorandori. Loppupeli.	(Pysty) o-soto-gari
ma 10.10	Alkupeli. Ukemi sivulle alkeet. Mattokääntö->sidonta->poistulo. mattorandori.	(Matto)
ke 12.10	Alkupeli. Matossa "möyrimistä". Kuzure-kesa-gatame. Mattorandori Loppupeli. Vanhemmille tutustumistilaisuus judoon ja judoharjoitteluun.	(Matto) Kuzure-kesa-gatame
ma 17.10	SYYSLOMA, ei harjoituksia	
ke 19.10	SYYSLOMA, ei harjoituksia	
ma 24.10	Alkupeli. Ukeetit taakse ja sivulle. Uki-goshi/o-goshi. "sumopaini"	(Pysty/Lonkka)Koshi-waza
ke 26.10	Alkupeli. taitoliikkeitä. 1.natsan koe.	(Matto/pysty)
ma 31.10	Pyhäpäivä, ei harjoituksia	
ke 02.11.	Alkupeli. Taitoliikkeitä ja ukemit. Mattohyökkäys kilpikonnasta->yoko-shiho-gatame. Mattorandori. Venyttely.	(Matto)
ma 07.11	Alkupeli. Hyyt ja loikat. Eteempään ukemin alkeet. O-goshi/uki-goshi liikkeestä. Pystyrandori. Loppupeli	(Pysty)Koshi-waza
ke 09.11	Alkupeli. Lihaskuntoliikkeitä. Ukeetit. O-soto-gari liikkeestä. Pysty/mattorandoria. Loppupeli.	(Pysty/Jalka) Ashi-waza
ma 14.11	Alkupeli. Sidonnasta toiseen vaihto(hon-kesa-gatame->kuzure-kesa-gatame). Mattorandori. Loppupeli	(Matto)

ke 16.11	Alkupeli. Tasapainoliikkeitä. Ukemit. Mattohyökkäys kun uke istuu. Mattorandori. Loppupeli.	(Matto)
ma 21.11	Alkupeli. Erilaisia jalkaketteryysliikkeitä. Ko-uchi-gari. Pystyrandori. Loppupeli	(Pysty), Ashi-Waza
ke 23.11	Alkupeli. Taitoliikkeitä ja ukemit. Ko-uchi-gari jatkuu. Pysty/mattorandori. Loppupeli.	(Pysty/Jalka) Ashi-waza

Viimeksi päivitetty: 23.08.2022

ma 28.11	alkupeli. Ukemien harjoittelua parin kanssa. O-soto-gari. Loppupeli	(Pysty/Jalka) Ashi-waza
ke 30.11	Alkupeli. Lihaskuntoa parin kanssa. Koshi-guruma. Randoria. Loppupeli	(Pysty/Käsi) koshi-waza
ma 05.12	Alkupeli. Matossa liikkumista. Sidontojen kertausta. Mattorandori. Loppupeli.	(Matto)
ke 07.12	Alkupeli. taitoliikkeitä parin kanssa. Ukemien kertausta. Heittojen kertausta. Randori. Loppupeli.	(Pysty)
ma 12.12	Alkupeli. 2.natsan koe.	(Matto)
ke 14.12	Vanhemmat tatamilla. Lapset saavat tuoda harjoituksiin mukaan läheisen aikuisen (vanhemman, isovanhemman, kummin,...) tutustumaan judoon.	(Matto)
la 17.12	Salikisat lasten jatkoryhmän kanssa klo 12-13:30. Peruskurssilaiset ottelevat matossa.	

HUOMIOITAVIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

La 17.12

Salikisat lasten peruskurssille ja jatkoryhmälle. Peruskurssilaiset ottelevat matossa.

Ohjelmaan saattaa tulla syksynmittaan muutoksia. Harjoitusohjelman ajantasaisin versio löytyy aina Sakuran www-sivuilta:

<https://www.judoseurasakura.fi/>

Vetäjät:

Kati Sirviö khm.sirvio@gmail.com