



JUDO NUORTEN RYHMÄ

Judoseura Sakura
Harjoitukset syksyllä 2022



Maanantai klo 17:00 - 18:30

Torstaina klo 18:30 - 20:00

2.1.2022

Pvm.	Harjoituksen sisältö	Ohjaajat
Ma 29.8.2022	Hölkkaa ja tehtäviä, Akrobatiaa, ketteryysharjoitteluja, refleksiharjoitteita juosten, De-ashi-barai ja vastaheitto Tsubame-gaeshi, randoria ja randoria jalkaheitoilla	Atte
To 1.9.2022	Liikkuminen matossa, tilanteen jatkuminen epäonnistuneen heiton jälkeen polviltaan, maitta ja mattorandorin turvallisuus, tilanne randoria	Ossi
Ma 5.9.	Mattorandoria, kuntopiiri, tokui-wazan harjoittelua, Hiza-guruma, randoria ja lonkkaheitoilla randoria	Atte
To 8.9.	Liikkuminen matossa, ukemit, voimaa enemmän tokui-wazaan, jatko mattoon epäonnistuneen tokui-wazan jälkeen, kuntopiiri jalat	Ossi
Ma 12.9.	Akrobatiaa, matonvaltausta tasapainoillen, jalkahippaa refleksiharjoituksena, sasae-tsurikomi-ashi ja eri tilanteet, randoria ja jalkaheitoilla randoria	Atte
To 15.9.	Liikkuminen matossa, puolustautuminen istuiltaa, puolustautuminen kontiltaan, tilanne radoria matossa, kuntopiiri core	Ossi
Ma 19.9.	Mattorandoria, sidonnasta poislähtöjä nopeasti kilpaa, tokui-waza liikkeestä, o-soto-gari ja vastaheitto o-soto-ageshi, randoria	Atte
To 22.9.	Sidontaan pääseminen epäonnistuneesta o-soto-garista, sidonnoista poislähtö ja tehokas sidonta, sidontaympyrä, kuntopiiri kädet	Ossi
Ma 26.9.	lihaskuntoliikkeitä, tasapainotarjoitteita Jigotai-asennossa, harjoitus kehon voiman ohjaamisesta, o-uchi-gari ja vastaheitto o-uchi-gaeshi, randoria ja randoria jalkaheitoilla	Atte
To 29.9.	Liikkuminen matossa, sidonta ympyrä ja sidonnoista poispääsyt, kuntopiiri core	Ossi
Ma 3.10.	Akrobatiaa, kehon kierto seisten, jalkarefleksiharjoitteita, ko-uchi-gari ja vastaheitto ko-uchi-gaeshi, randoria, vyönryöstöleikki	Atte
To 6.10.	Puolustautuminen ja hyökkäys epäonnistuneen heiton jälkeen, tilannerandoria, kuntopiiri jalat	Ossi
Ma 10.10.	Kaverin kantoa eri asennoissa, taisabakiharjoitteita, tokui-waza vastustavaan ukeen, uki-goshi ja vastaheitto, randoria lonkkaheitoilla ja normaalisti	Atte
To 13.10.	Liikkuminen matossa, käännöt matossa, judogin käyttö mattorandorissa, tilanne randoria matossa, kuntopiiri core	Ossi

Ma 17.10.	Akrobatiaa, työn keuhonhallintaharjoituksena ja ukemi taaksepäin vauhdista, kyykkyjä kaveri selässä, o-goshi ja vastaheitto, randoria, akrobatiaa parin kanssa	Atte
To 20.10.	Liikkuminen matossa, kilpailusäännöt matossa, matto randori, kahvakuula treenin alkeet, kuntopiiri hartiat	Ossi
Ma 24.10.	Kuntopiiri, horjutusharjoituksia, tokui-wazaa nopeasti kisaten, koshi-guruma, randoria, akrobatiaa parin kanssa	Atte
To 27.10.	Kuntopiiri kädet, turvallinen käsilykkö, Juji gatamen alkeet ja puolustautuminen	Ossi
Ma 31.10.	Mattorandoria, refleksilähtöjä, voimaliikkeitä kehon painolla, seoi-naget, randoria	Atte
To 3.11.	Matto liikkeiden kertausta, kuntopiiri kestävyys, lihahuolto ja liikkuvuus	Ossi
Ma 7.11.	Liikuntaleikki, lihaskuntoliikkeitä, hyppynarua vyöllä pystyssä ja maassa, jalkarefleksikisaamista, Okuri-ashi-barai, randoria jalkaheitoilla ja normaalisti	Atte
To 10.11.	Valmistautuminen I isalmen kisoihin	Ossi
Ma 14.11	Akrobatiaa uchimata mielessä, käsilläseisontaa, yhden jalan tasapainoharjoitteita, uchi-mata ja vastaheitto uchi-mata-sukashi, randoria, pariakrobatiaa	Atte
To 17.11	Liikkuminen matossa, Sidontaan epäonnistuneen tokui-wazan jälkeen, Jatko matossa epäonnistuneen uchi-matan jälkeen, kuntopiiri hartiat	Ossi
Ma 21.11	Mattorandoria, kääpiökävelyjä ja hyppyjä, refleksikisailuja, punnerruksia eri asennoissa, tsuri-komi-goshi, randoria	Atte
To 24.11	Sidonta ympyrä, sidonnoista pois pääsy, sidonnassa torin jalan kiinnisaaminen, tilanne randoria matossa, kuntopiiri core	Ossi
Ma 28.11	Mattorandoria, kuntopiiri, kehovoimaharjoitteita kaverin kanssa, tsuri-goshi, randoria	Atte
To 1.12.	Kuntopiirin ja randorin vuorottelua	Ossi
Ma 5.12.	Tasapainoharjoitteita, yhden jalan hyppyarjoitteita ja tasapainoiluja, harai-goshi, randoria	Atte
To 8.12	Tomoe-nage, yoko-tomoe-nage, kuntopiiri core	Ossi
Ma 12.12	Liikuntaleikkejä, kisailuja, mattorandoria, akrobatialiikkeitä patjalla	Atte
To 15.12	Mysteritreenit	Ossi

Atte Koskela, attekoskela at outlook piste com, 0405146755