



# JUDO LASTEN JATKOKURSSI

Judoseura Sakura  
Harjoitukset keväällä 2023



Tiistai klo 17:30 - 18:30  
Lauantai klo 12:00 - 13:30

09.01.2023

Pvm	Harjoituksen sisältö
Ti 10.1	Kesa-gatame luokan sidonnat ja poistulot
La 14.1	Shiho-gatame luokan sidonnat ja poistulot
Ti 17.1	ippon-, morote- ja eri-seoi- naget Yaku-soku-keiko
La 21.1	De-ashi-barai, hiza-guruma, sasae- tsurikomi-ashi, o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari, ko-soto-gari
Ti 24.1	uki-goshi, o-goshi, koshi-guruma
La 28.1	Natsa- ja vyökoekertaus
Ti 31.1	Natsa- ja vyökoe
La 4.2	Morote-seoi-nage ja eri-seoi-nage Vastaheitot
Ti 7.2	Mattokääntöjä
La 11.2	Sidontaympyrä, poistulot, tehtävärändorit matossa
Ti 14.2	Tai-otoshi, sasae- tsurikomi-ashi
La 18.2	De-ashi-barai, Tsubame-gaeshi kagari-keiko
Ti 21.2	Hiza-guruma, o-soto-gari Tandoku-renshu
La 25.2	Ko-uchi-gari, Uki-goshi Yaku-soku-keiko
Ti 28.2	O-goshi- kohsi-guruma Tehtävärändoreita
La 4.3	Natsakoe Muilla heittoa liikkeestä eri suuntiin
Ti 7.3	Talviloma, ei harjoituksia
La 11.3	Talviloma, ei harjoituksia
Ti 14.3	Mattokääntöjä Tehtävärändoreita matossa
La 18.3	Mattoon jatko heitosta Kilpailun omaisia randoreita
Ti 21.3	Tsurikomi-goshi, sode-tsuri-komi-goshi

La 25.3	Sutemi-waza (tomoe-nage, sumi-gaeshi, hikikomi-gaeshi)
Ti 28.3	Tokui-waza (+kombinaatiot, vastaheitot)
La 1.4	Ko-soto-gari, Heittoja liikkeestä eri suuntiin, yaku-soku-keiko
Ti 4.4	Kesa-gatame luokan sidonnat ja poistulot
La 8.4	Ippon-seoi-nage, ouchi-gari Mattoon jatkaminen
Ti 11.4	Shiho-gatame luokan sidonnat ja poistulot
La 15.4	Kääntöjä ja puolustusta matossa
Ti 18.4	ippon-, morote- ja eri-seoi- naget
La 22.4	uki-goshi, o-goshi, koshi-guruma
Ti 25.4	o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari, ko-soto-gari
La 29.4	De-ashi-barai, hiza-guruma, sasae- tsurikomi-ashi,
Ti 2.5	Tsuri-goshi, tani-otoshi
La 6.5	Mattoon jatko heitosta Kilpailun omaisia randoreita
Ti 9.5	Kosoto-gari, kosoto-gake
La 13.5	Sasae-tsurikomi-ashi, ashi-guruma Väistöjä
Ti 16.5	Sutemi-waza (tomoe-nage, sumi-gaeshi, hikikomi-gaeshi)
La 20.5	Kääntöjä ja puolustusta matossa
Ti 23.5	Tokui-waza (+kombinaatiot, vastaheitot)
La 27.5	Salikisat
Ti 30.5	Natsa- ja vyökoe