



PARAJUDO



Judoseura Sakura
Kausi 2023-2024 Syksy 2023

Harjoituspäivä:
Tiistaina klo 18:30 - 20:00, tatami 2

Viimeksi päivitetty: 14.07.2023

Pvm.	Harjoituksen sisältö	Vetäjät + muuta huomioitavaa
22.8.	Mattotekniikan kertausta/alkeet (Kuzure-kesa-gatame, Kuzure-yoko-shiho-gatame, Kuzure-Tate-shiho-gatame + poistulot + mattokääntäjä + ukemi taakse ja sivulle, kilpailijat Uchi-mata.	
29.8.	Pystyteknikoiden (tokui-wazate) kertausta, randori.	
5.9.	Liikkuminen pystyssä (ayumi-ashi, tsugi-ashi) + pystyteknikoiden kertausta (O-soto-gari) + ukemit.	
12.9.	Ukemit. Tasapaino- ja horjutus eri suuntiin + kilpailijat kombinaatiot + randorit pystyssä ja matossa. Aloittelijat Uki-goshi, Uchi-matan kertaus.	
19.9.	Jalkapyyhkäisyt (De-ashi-barai, Harai-tsurikomi-ashi), vastaheittona Tsubame-gaeshi.	
26.9.	Jalkaketteryys + Ouchi-gari (+Uki-goshi kombinaatio) + hyökkäyksiä matossa (esim. jalkojen välistä).	1.10.2023 SM-kisat, Lempäälä
3.10.	Alku: horjutusharjoituksia. Matossa kääntöjä ja jatkot sidontaan + Uchiro-kesa-gatame+ O-goshi monipuolisesti.	
10.10.	Mattojudoa: Käännön kertaus. Eri sidontoja ja poistuloja. Kamppailut matossa.	
17.10.	Kouluissa syysloma 16.-22.10. Ei harjoituksia.	
24.10.	Pystyssä Ko-uchi-gari + tasapaino + horjutus. Uchi-mata.	
31.10.	Koordinaatiotehtävät + Morote-seoi-nage, Ippon-seoi-nage + ukemit.	
7.11.	Kombinaatiot (esim. Kouchi-gari>Seoi-nage, Harai-tsurikomi-ashi>O-soto-gari). Uken reagoinnin hyväksikäyttö	
14.11.	Jalkaketteryys. Ukemit. Ko-uchi-garin kertaus.	
21.11.	Mattotekniikoiden kertaus: käännöt, sidonnat, poistulot.	
28.11.	Pystyteknikoiden kertaus: ukemit, lonkkaheitot, käsiheitto, jalkaheitot.	
5.12.	Kata/vyökoetekniikoita, randori	
12.12.	Vyökoetekniikoiden läpikäynti	
19.12.	Vyökokeita? Ohjelmassa pelejä, leikkejä ja kisailuja.	
	Seuraavat harjoitukset ti 2.1.2023 klo 18:30-20:00	

Vetäjät:

Jukka Koistinen (vastuuvetäjä): p. 040 59 44 381, jukka.koistinen@salnet.fi