



JUDO NUORTEN RYHMÄ

Judoseura Sakura

Harjoitukset keväällä 2024



Maanantaina klo 16:30 – 18:00

Torstaina klo 18:30 – 20:00

Pvm.	Harjoituksen sisältö
Ma 8.1.	Lihaskunto ja akrobatia. Horjutusharjoituksia. Vihreän vyön lonkka-/käsiheitot. Otetaistelut/randorit.
To 12.1	Jalkaketteryys ja reaktioharjoituksia. (tikkaat ja reaktiolähdöt) Vihreän vyön jalkaheitot. Jalkaheittorandorit ja randorit.
Ma 15.1	Lihaskunto/liikkuvuus. Liikkuminen matossa. Vihreän vyön mattotekniikat. Tilannetaisteluita matossa ja mattorandorit
To 18.1	Lihaskunto, reaktioharjoitteita. Oma Tokui-waza, vastaan laittava uke/paikan rakentaminen ja mattoon jatkaminen. Vyökoeasioiden kertaamista tarpeen mukaan. Mattoonjatko randorit.
Ma 22.1	Vyö-/natsakokeet.
To 25.1	(Vyö-/natsakokeet loppuilla). Akrobatia ja tasapainoharjoitteet. Uchi-mata ja Uchi-mata-sukashi. Randorit
Ma 29.1	Judollisia liikkumis-/reaktioharjoituksia. Horjutusharjoitukset milloin ja mihin suuntaan. Tai-otoshi. Hyökkäs-/puolustusrandoria ja randoria
To 1.2	Lämmittelynä matossa liikkumista ja sidontojen/poistulojen kertaamista. Juji-gatame, erilaisia hyökkäyksiä puolustuksia jalkojen välistä. Tilannetaisteluita matossa ja mattorandoreita
Ma 5.2	Ketteryys/voima liikkeet parin kanssa. Uhrautumisheittojen teoria. Tomoe-nage/Sumi-gaeshi/(Hikikomi-gaeshi?). Randorit
To 8.2	Jalkaketteryys/terävyys harjoituksia, tasapainoharjoitukset (Ko-/O-uchi-gari ja Ko-soto-gari kertaus) De-/Okuri-ashi-harai ja Yoko-gake jatkona. Jalkaheitto randorit ja randorit
Ma 12.2	Lämmittelynä liikkuvuus/ketteryys harjoitukset ja sidontojen/poistulojen kertausta (poistuloja kilpaa) Sode-Guruma-Jime. Erilaisia hyökkäyksiä mahallaan/kilpikonnassa olevaa ukea vastaan. Tilannerandorit matossa ja mattorandorit.
To 15.2	Erilaisia kamppailuja/hippoja parin kanssa (varvashippa, merimiespaini yms.). Kahvaotteen käyttö. Harai-goshi/Hane-goshi. Randorit joissa toinen hakee kahvaa ja normaalit randorit
Ma 19.2	Kaverin kantoa eri asennoissa, reaktioharjoitteita. Vastaheitot: Tani-otoshi ->Yoko-Guruma->Ura-nage. Patja tarvittaessa. Hyökkäys/ puolustusrandorit ja randorit.
To 22.2	Akrobatia/liikkuvuus ja mattokamppailuja kaverin kanssa. Pystystä mattoon siirtyminen, omasta ja uken hyökkäyksestä. Judogin käyttö matossa. Mattoonjatko randorit ja mattorandorit.
Ma 26.2	Terävyys ja reaktio harjoituksia (loikat/lähdöt). Kombinaatiot (esim. Ko-uchi-gari -> Seio-nage). Oman Tokui-Wazan kombinoiminen (aloittavana ja lopettavana tekniikkana). Randorit.
To 29.2	Lihaskunto ja otevoima. Oteteoriaa ja otetaisteluharjoituksia. Sode-tsurikomi-goshi, eri otteista. Tehtävärandoreita: tupla hihat, miki vs hidari. Randorit.
Ma 4.3	Hiihtoloma. Pidetään treenit, jos on tulijoita.
To 7.3	Hiihtoloma. Pidetään treenit, jos on tulijoita.