



JUDO LASTEN JATKOKURSSI

Judoseura Sakura
Harjoitukset kaudella 2023-2024



Keskiviikko klo 17:00 - 18:00

Perjantai klo 18:00 - 19:00

29.04.2024

Pvm	Harjoituksen sisältö
Ke 1.5	Vappu, epäviralliset harjoitukset halukkaille. Sutemi-waza
Pe 3.5	Mattoon jatko heitosta Kilpailun omaisia randoreita
Ke 8.5	Yaku-soku-keiko
Pe 10.5	Sasae-tsurikomi-ashi Väistöjä Ylemmillä vöillä kosoto-gari, kosoto-gake
La 11.5	Salikisat kello 12 alkaen. Arvoitu kesto noin 1-1,5h
Ke 15.5	Sidontaympyrä
Pe 17.5	Kääntöjä ja puolustusta matossa
Ke 22.5	Tokui-waza (+kombinaatiot, vastaheitot), kertausta kokeeseen
Pe 24.5	Nauhakoe
Ke 29.5	Nauhakoe
Pe 31.5	Kaveri mukaan tatamille