



JUDO LASTEN JATKOKURSSI

Judoseura Sakura
Harjoitukset kaudella 2024-2025



Keskiviikko klo 17:00 - 18:00

Perjantai klo 17:00 - 18:30

2.8.2024

Pvm	Harjoituksen sisältö
Ke 7.8	Ukemien kertaus Horjuttaminen liikkeestä Ippon-seoi-nage
Pe 9.8	Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage Mattoon jatkaminen
Ke 14.8	Otetaisteluita Tandoku-rensu
Pe 16.8	O-goshi, Koshi-guruma Lonkkaheiton väistö ja vastaheitto
Ke 21.8	Hon-kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame Poistulot
Pe 23.8	Makura-kesa-gatame, ushiro-kesa-gatame, Kata-gatame Käännöt kilpikonnasta
La 24.8	Seppä-shiai Jyväskylä
Ke 28.8	Uki-goshi, Yaku-soku-keiko
Pe 30.8	Harai-goshi, Tsurikomi-goshi
Ke 4.9	Sidontaympyrä, poistuloja
Pe 6.9	Kääntöjä ja poistuloja Heitosta jatkaminen sidontaan
Ke 11.9	O-uchi-gari, ko-uchi-gari
Pe 13.9	O-soto-gari, De-ashi-barai
Ke 18.9	Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma
Pe 20.9	Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame
Ke 25.9	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Pe 27.9	O-goshi, uki-goshi, koshi-guruma
Ke 2.10	O-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari
Pe 4.10	Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma, De-ashi-barai
Ke 9.10	Kesa-gatame luokan sidonnat
Pe 11.10	Shiho-gatame luokan sidonnat
Ke 16.10	Syysloma, ei harjoituksia
Pe 18.10	Syysloma, ei harjoituksia
Ke 23.10	Kääntöjä matossa
Pe 25.10	Kääntöjä matossa
Ke 30.10	Kombinaatio, vastaheitot
Pe 1.11	Uken liikuttaminen, oman otteen hakeminen
Ke 6.11	Vastatekniikka niskaotteeseen
Pe 8.11	Mattoon jatkaminen, kosoto-gake Makikomi heittoa kilpailijoille
La 9.11	Genelec-shiai lisämi
Ke 13.11	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Pe 15.11	O-goshi, uki-goshi, koshi-guruma
Ke 20.11	Kesa-gatame luokan sidonnat
Pe 22.11	O-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari
Ke 27.11	De-ashi-barai, sasae-tsurikomi-ashi, hiza-guruma
Pe 29.11	Shiho-gatame luokan sidonnat

Ke 4.12	Tekniikkakertaus kokeeseen, nage waza
Pe 6.12	Itsenäisyyspäivä, ei harjoituksia
Ke 11.12	Tekniikkakertaus kokeeseen, osaekomi waza
Pe 13.12	Nauhakoe, muilla kertausta vyökokeeseen
Ke 18.12	Vyökokeet, nauhakoe uusinta
Pe 20.12	Sutemi-wazat
Ke 25.12	Joululoma, ei harjoituksia
Pe 27.12	Joululoma, ei harjoituksia
Ke 1.1	Joululoma, ei harjoituksia
Pe 3.1	Joululoma, ei harjoituksia
Ke 8.1	Renraku-waza
Pe 10.1	Gaeshi-waza
Ke 15.1	Kääntöjä matossa
Pe 17.1	Kääntöjä matossa
Ke 22.1	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Pe 24.1	Te-waza kombinaatiot
Ke 29.1	O-goshi, uki-goshi, koshi-guruma
Pe 31.1	Harai-goshi, tsuri-goshi, tsurikomi-goshi
Ke 5.2	Kesa-gatame luokan sidonnat
Pe 7.2	Kesa-gatame luokan sidonnat ja poistulot
Ke 12.2	O-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari
Pe 14.2	Ashi-waza kombinaatiot ja vastaheitot
Ke 19.2	De-ashi-barai, sasae-tsurikomi-ashi, hiza-guruma
Pe 21.2	Tsubame-gaeshi, Ko-uchi-gaeshi, o-uchi-gaeshi
Ke 26.2	Tani-otoshi, ura-nage
Pe 28.2	Sukui-nage, morete-gari, obi-otoshi
Ke 5.3	Talviloma, ei harjoituksia
Pe 7.3	Talviloma, ei harjoituksia
Ke 12.3	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Pe 14.3	Tai-otoshi
Ke 19.3	O-goshi, uki-goshi, koshi-guruma
Pe 21.3	Harai-goshi, sode-tsurikomi-goshi
Ke 26.3	Kesa-gatame luokan sidonnat
Pe 28.3	Kääntöjä kesa-gatame luokkaan
Ke 2.4	O-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari
Pe 4.4	Uchi-mata
Ke 9.4	De-ashi-barai, sasae-tsurikomi-ashi, hiza-guruma
Pe 11.4	Ko-soto-gari, kosoto-gake
Ke 16.4	Shiho-gatame luokan sidonnat
Pe 18.4	Kääntöjä shio-gatame luokkaan
Ke 23.4	
Pe 25.4	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Ke 30.4	O-goshi, uki-goshi, koshi-guruma
Pe 2.5	Kesa-gatame luokan sidonnat
Ke 7.5	O-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari
Pe 9.5	De-ashi-barai, sasae-tsurikomi-ashi, hiza-guruma
Ke 14.5	Shiho-gatame luokan sidonnat
Pe 16.5	Tekniikkakertaus kokeeseen, nage waza
Ke 21.5	Tekniikkakertaus kokeeseen, osaekomi waza
Pe 23.5	Nauhakoe
Ke 28.5	Nauhakoe uusinta
Pe 30.5	Kibisu-gaeshi, kushiki-taoshi, ura-nage