



# LASTEN PERUSKURSSI

Judoseura Sakura  
Harjoitukset kaudella 2024-2025 Syksy



Maanantai klo 17:00 - 18:00, tatami 1  
Lauantai klo 12:00 - 13:30, tatami 1

Vetäjät:

Kati Sirviö [hm.sirvio@gmail.com](mailto:hm.sirvio@gmail.com)

Mikko Saarinen [mikko.saarinen@judoseurasakura.org](mailto:mikko.saarinen@judoseurasakura.org)

11.8.2024

Pvm	Harjoituksen sisältö
Ma 12.8	Dojokäytös. Judomaisia pelejä. Ukemi taaksepäin alkeet.
La 17.8	Dojokäytöksen kertausta. Parin kanssa pelejä. Uke, tori. Puskutraktori
Ma 19.8	Taitoliikkeitä, mattokääntöjä
La 24.8	Viimeinen kerta kokeilua. Hon-kesa-gatame
Ma 26.8	Taaksepäin ukemi. O-soto-gari polviltaan
La 31.8	Ukemiharjoittelua parin kanssa. Mattokääntö->hon-kesa-gatame
Ma 2.9	Judomainen liikkuminen. Ote=kumikata
La 7.9	Ukemi sivulle. O-soto-gari
Ma 9.9	Hyppyjä ja loikkia. Parin kanssa liikkuminen. Koshi-guruma polvilta->hon-kesa-gatame. Mattorandori
La 14.9	Eläinliikkeitä. Poistulo hon-kesa-gatamesta. Mattorandori.
Ma 16.9	Ote=kumikata, horjutus=kuzushi. Parin kanssa liikkuminen. Koshi-guruma
La 21.9	Parin kanssa taitoliikkeitä ja judomaista liikkumista. O-soto-gari. Mattorandori.
Ma 23.9	Ukemi sivulle. Mattokääntö->sidonta->poistulo. mattorandori.
La 28.9	Matossa "möyrimistä". Kuzure-kesa-gatame. Mattorandori
Ma 30.9	Ukemit taakse ja sivulle. Uki-goshi polviltaan
La 5.10	Alkupeli. taitoliikkeitä. 1.nauhan koe.
Ma 7.10	Nauhakokeen uusinta, ukemit parin kanssa
La 12.10	Tandoku-renshu (o-sote-gari, koshi-guruma). Horjutus ja sisääntulo

Ma 15.10	<b>Syysloma, ei harjoituksia</b>
La 19.10	<b>Syysloma, ei harjoituksia</b>
Ma 21.10	Taitoliikkeitä ja ukemit. Mattohyökkäys kilpikonnasta->yoko-shihogatame. Mattorandori. Venyttely
La 26.10	Hypyt ja loikat. Eteempään ukemin alkeet. O-goshi/uki-goshi liikkeestä. Pystyrandori.
Ma 28.10	Lihaskuntoliikkeitä. Ukemit. O-soto-gari liikkeestä. Pysty/mattorandoria.
La 2.11	Sidonnasta toiseen vaihto(hon-kesa-gatame->kuzure-kesa-gatame). Mattorandori.
Ma 4.11	Tasapainoliikkeitä. Ukemit. Mattohyökkäys kun uke istuu. Mattorandori.
La 9.11	Tandoku-renshu (o-sote-gari, koshi-guruma). Lihaskuntoliikkeitä parin kanssa
La 9.11	Genelec-shiai lisalmi (jos sarjat valkovöisille)
Ma 11.11	Erlaisia jalkaketteryysharjoituksia. Ko-uchi-gari. Pystyrandori.
La 16.11	Taitoliikkeitä ja ukemit. Ko-uchi-gari jatkuu. Pysty/mattorandori
Ma 18.11	Ukemien harjoittelua parin kanssa. O-soto-gari.
La 23.11	Lihaskuntoa parin kanssa. Koshi-guruma. Randoria.
Ma 25.11	Ko-uchi-garista jatkaminen mattoon. Heitto-sidonta-poistulo
La 30.11	Matossa liikkumista. Sidontojen kertausta. Mattorandori.
Ma 2.12	Taitoliikkeitä parin kanssa. Ukemien kertausta. Heittojen kertausta. Randori.
La 7.12	2.nauhan koe.
Ma 9.12	Nauhakokeen uusinta, makura-kesa-gatame
La 14.12	Vanhemmille tutustumistilaisuus judoon ja judoharjoitteluun.
Ma 16.12	Taitoliikkeet yksin ja parin kanssa. Kääntö hon-kesa-gatameen
La 21.12	<b>Joululoma, ei harjoituksia</b>
Ma 25.12	<b>Joululoma, ei harjoituksia</b>
La 27.12	<b>Joululoma, ei harjoituksia</b>