



MUKSUJUDO

Judoseura Sakura Kausi 2024-2025 syksy 2024

Harjoituspäivät:
tiistai klo 17:30 - 18:30, tatami 2

Viimeksi päivitetty: 25.08.2024

Pvm.	Harjoituksen sisältö	
	Tämä on muksujudon kausisuunnitelma, joka toimii runkona. Tarkemman harjoituskohtaisen suunnitelman tekee k.o. harjoituksen vetäjä.	
ti 27.08	Vetäjien esittely.Dojokäytös. Alkupelinä hippa. Erilaisia pelejä.	
ti 03.09	Alkupelinä banaanihippa. Dojokäytös. Parin kanssa pelejä kuten puskuotraktori.	
ti 10.09	Alkupelinä kivihippa. Kieriminen ja pyöriminen. Loppupelinä väri.	Viimeinen kerta kokeilua.
ti 17.09	Alkupelinä polttopallo. Sidonnan alkeet (kesa-gatame). Tatamin valloitus. Loppupelinä viestejä.	
ti 24.09	Alkupelinä nokkahippa. Mattokäyntö. "Karhunpaini". Loppupelinä peili	
ti 01.10	Alkupelinä X-hippa. Ryöriminen ja konttaaminen. Ketunkolopeli. Loppupelinä limake. Vanhemmille mahdollisuus tutustua judoon ja judoharjoitteluun.	
ti 08.10	Alkupelinä hännänyöstö. Eläinliikkeitä. Mattokäyntö ja "karhunpaini". Loppupelinä judomies.	
ti 15.10	Syysloma. Ei harjoituksia	
ti 22.10	Alkupelinä laastarihippa. Ote=kumikata, kaverin kanssa liikkuminen. Karhunpaini. Loppupelinä leikkivarjo.	
ti 29.10	Alkupelinä töpselihippa. Nopat. Ukemi taaksepäin alkeet, "mummokeinu". Karhunpaini. Loppupelinä viesti.	
ti 05.11	Alkupelinä polttopallo. Hyppyjä ja loikkia. Ukemi taaksepäin. Mattokäyntö. karhunpaini. Loppupelinä hyppimistä patjalle.	
ti 12.11	Alkupelinä puskuotraktori. Eläinliikkeitä. Ukemi taaksepäin ja ukemi sivulle alkeet. Karhunpaini. Loppupelinä peili.	
ti 19.11	Alkupelinä banaanihippa. Kieriminen ja pyöriminen. Ukemit. Sidonnasta poistulo. Karhunpaini. Loppupelinä toffee..	

ti 26.11	Alkupelinä kivihippa. Erilaisia tapoja liikkua. Uusi sidonta(kuzure-kesa-gatame). Karhunpaina. Loppupelinä mankeli.	
----------	---	--



MUKSUJUDO



Judoseura Sakura Kausi 2022-2023 syksy 2024

Harjoituspäivät:

tiistai 17:30-18:30, tatami2

Viimeksi päivitetty: 25.08.2024

ti 03.12	Alkupelinä X- hippa. Eläinliikkeitä. Ukemi. Sidonnasta poistulo. Karhunpaina. Loppupelinä pidä oma puolesi puhtaava.	
ti 10.12	Alkupelinä limake. Temppurata. Mattohyökkäykset ja sidonta. Karhunpaina. Loppupelinä leikkivarjo.	
ti 17.12	Vanhemmat tatamilla. Lapset saavat tuoda harjoituksiin läheisen aikuisen(vanhempi, isovanhempi, kummi..) tutustumaan judoon.	

Ohjelmaan saattaa tulla syksynmittaan muutoksia. Harjoitusohjelman ajantasaisin versio löytyy aina Sakuran www-sivuilta: www.judoseurasakura.fi/

Vetäjät:

Kati Sirviö khm.sirvio@gmail.com

Minna Qvick