



LASTEN PERUSKURSSI

Judoseura Sakura
Harjoitukset kaudella 2024-2025 Kevät



Keskiviikko klo 17:00 - 18:00, tatami 2
Lauantai klo 12:00 - 13:30, tatami 1

Vetäjät:

Kati Sirviö hm.sirvio@gmail.com

Mikko Saarinen mikko.saarinen@judoseurasakura.org

06.04.2025

Pvm	Harjoituksen sisältö
Ma 6.1	Joululoma, ei harjoituksia
La 11.1	Dojokäytöksen kertausta. Matossa lämmittelyä. Kesa-gatame luokan sidontojen kertaus. Mattorandori.
Ma 13.1	Kieriminen ja pyöriminen, taaksepäin ukemin kertaus. Sidontojen poistuloja.
La 18.1	Ukemit kertaus. Uki-goshi ja o-goshi liikkeestä. Randori.
Ma 20.1	Hypyt, loikat. Lonkkaheittojen kertaus.
La 25.1	Mattokääntöjen kertausta. Mattorandori
Ma 27.1	Mattokääntöjen kertausta. Mattorandori
La 1.2	Jalkaketteryyttä. Ukemit. O-soto-gari kertaus. Pystyrandori.
Ma 3.2	Eläinliikkeitä. Ko-uchi-gari kertaus. Pystyrandori.
La 8.2	Ukemit. Ippon-seio-nage kertaus. Pystyrandori.
Ma 10.2	Parin kanssa taitoliikkeitä ja judomaista liikkumista. Morote-seio.nage. Pystyrandori.
La 15.2	Lihaskunto. Mattokääntö->sidonta->poistulo. Mattorandori
Ma 17.2	Taitoliikkeitä. Sidonnasta toisen vaihto. 3. natsan koe. Mattorandori
La 22.2	Ukemit. Kombinaatio:ko-uchi-gari->lonkkaheitto
Ma 24.2	Ukemit. Kombinaatio: o-goshi->ko-uchi-gari
La 1.3	Eläinliikkeitä. Mattohyökkäys kun uke kilpikonnassa. Tehtävärandoreita
Ma 3.3	Talviloma, ei harjoituksia
La 8.3	Talviloma, ei harjoituksia

Ma 10.3	Taitoliikkeitä. Mattoon jatko pystystä. Randoreita
La 15.3	Hypyt ja loikat. Ukemit. Ippon- seio-nage ja morote-seio-nage kertaus. Randoreita.
Ma 17.3	Lihaskuntoliikkeitä. Ukemit. Vastaheitto ippon-seio-nageen->tani-otoshi. Pysty/mattorandoria.
La 22.3	Alkupelejä parin kanssa. Ukemit. O-uchi-gari. Mattorandori.
Ma 24.3	Tasapainoliikkeitä. Ukemit. Jalkaheittojen kertausta liikkeestä..
La 29.3	Alkupelejä parin kanssa. Yoko-shiho-gatame. Mattorandori.
Ma 31.3	Sidonnat kertausta. Mattorandori.
La 5.4	Vyökoe
Ke 9.4	Yhteisharjoitukset jatkoryhmän kanssa
La 12.4	Sakura shiai Kuopiossa, ei harjoituksia
Ke 16.4	Yhteisharjoitukset jatkoryhmän kanssa
La 19.4	Pääsiäinen, ei harjoituksia
Ke 23.4	Yhteisharjoitukset jatkoryhmän kanssa
La 26.4	Eläinliikkeet, ukemit. Mattohyökkäys kun uke mahallaan. Mattorandori.
Ke 30.4	Yhteisharjoitukset jatkoryhmän kanssa
La 3.5	Jalkaketteryttä. Ukemit. Jalkaheittokombinaatio: o-uchi-gari->ko-uchi-gari. Randori.
Ke 7.5	Yhteisharjoitukset jatkoryhmän kanssa
La 10.5	Eläinliikkeitä. Makura-kesa-gatame -> poistulo. Mattorandori
Ke 12.5	Yhteisharjoitukset jatkoryhmän kanssa
La 17.5	Taitoliikkeet ja ukemit. Kombinaatioiden kertausta. Randoreita.
Ke 19.5	Yhteisharjoitukset jatkoryhmän kanssa
La 24.5	Kauden päätös, kaveri mukaan tatamille
Ke 26.5	Yhteisharjoitukset jatkoryhmän kanssa
La 31.5	Kesäloma, ei harjoituksia