



JUDO LASTEN JATKOKURSSI

Judoseura Sakura
Harjoitukset syksyllä 2025



Keskiviikko klo 18:00 - 19:30

Perjantai klo 17:00 - 18:30

25.9.2025

Syksy	Päivämäärä	Tekniikka
Ke	13.8.	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Pe	15.8.	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Ke	20.8.	Osoto-gari
Pe	22.8.	Osoto-gari
Ke	27.8.	O-goshi, tani-otoshi
Pe	29.8.	Koshi-guruma, tani-otoshi
Ke	3.9.	Ne-waza
Pe	5.9.	Ne-waza
Ke	10.9.	Harai-goshi
Pe	12.9.	Ouchi- ja kouchi-gari eteen- ja taaksepäin
Ke	17.9.	Tokui-waza horjutus, Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma
Pe	19.9.	Uken liikuttaminen, oman otteen hakeminen De-ashi-barai eteen- ja taaksepäin liikkeestä, suoraan aloituksesta
Ke	24.9.	Kääntöjä matossa, randori, kuntopiiri
Pe	26.9.	Kesa-gatame sidonnat ja poistulot. Kamppailutilanteet matossa
Ke	1.10.	Tokui-waza kombinaatiot, vaihtelevan pituisia randoreita
Pe	3.10.	Mattoon jatkaminen, kilpailunomaista randoria
La	4.10.	Etelä-Savo Shiai, Mäntyharju
Ke	8.10.	Shiho-gatame luokan sidonnat. Randorit sidonnasta aloittaen
Pe	10.10.	Syysloma, ei harjoituksia
Ke	15.10.	Syysloma, ei harjoituksia
Pe	17.10.	Syysloma, ei harjoituksia
Ke	22.10.	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage. Kombinaatiot käsiheittoihin. Ryhmärandori
Pe	24.10.	O-goshi, uki-goshi, koshi-guruma. Vastatekniikat lonkkaheittoihin. Kuntopiiri
Ke	29.10.	Osoto-gari, kosoto-gari. Reaktiolähdöt. Heitot aloituksesta.
Pe	31.10.	Mattoon jatkaminen, kääntöjä matossa. Kilpailunomaisia randoreita
La	1.11.	Genelec-turnausi lisalmi
Ke	5.11.	Palaute syksyn kisoista. Uchi-mata. Tikasjuoksu
Pe	7.11.	Sali varattu, ei harjoituksia
Ke	12.11.	U13 siirtvät seoi-otoshi muilla ippon-seoi-nage ristiotteesta. Viivajuoksu 3x45s
Pe	14.11.	Sutemi-wazat
Ke	19.11.	Kesa-gatame sidontojen poistulot
Pe	21.11.	Shiho-gatame sidontojen poistulot
Ke	26.11.	Käännöt matossa
Pe	28.11.	Käännöt matossa
Ke	3.12.	Tokui-waza + kombinaatiot

Pe	5.12.	Ashi-waza kombinaatiot ja vastaheitot
Ke	10.12.	Mattoon jatkaminen
Pe	12.12.	Tani-otoshi, ura-nage
Ke	17.12.	Harjoitusvyökoe
Pe	19.12.	Pelejä ja ketteryysarjoituksia
Ke	24.12.	Joululoma, ei harjoituksia
Pe	26.12.	Joululoma, ei harjoituksia
Ke	31.12.	Joululoma, ei harjoituksia
Pe	2.1.	Joululoma, ei harjoituksia