



JUDO LASTEN JATKOKURSSI

Judoseura Sakura
Harjoitukset kevät 2026



Keskiviikko klo 18:00 - 19:30

Perjantai klo 17:00 - 18:30

3.1.2026

Syksy	Päivämäärä	Tekniikka
Pe	2.1.	Joululoma, ei harjoituksia
Ke	7.1.	Liikkuminen ja horjutus. Ouchi- ja kouchigari
Pe	9.1.	Liikkuminen ja horjutus. O-goshi ja goshi-guruma
Ke	14.1.	Deashi-barai, tsubame-gaeshi ja sasae-tsurikomi-ashi. Hyyt ja loikat
Pe	16.1.	Uki-goshi ja hiza-guruma. Taisabaki
Ke	21.1.	Kesa-gatame luokan sidonnat ja poistulot. Kuntopiiri
Pe	23.1.	Shiho-gatame luokan sidonnat ja poistulot
Ke	28.1.	Käännöt matossa
Pe	30.1.	Väliväykoe
Ke	4.2.	Osoto-gari ja kosoto-gari. Kuntopiiri
Pe	6.2.	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Ke	11.2.	Tokui-waza eri suuntiin liikuttaen
Pe	13.2.	Tsuri-goshi, tsurikomi-goshi
Ke	18.2.	Vastaheittoja. Kuntopiiri
Pe	20.2.	Kombinaatiot
Ke	25.2.	Mattoon jatkaminen
Pe	27.2.	Kääntöjä matossa, randori, kuntopiiri
Ke	4.3.	Talviloma, ei harjoituksia
Pe	6.3.	Talviloma, ei harjoituksia
Ke	11.3.	Uchi-mata
Pe	13.3.	Harai-goshi, hane-goshi
Ke	18.3.	Okuri-ashi-barai
Pe	20.3.	Ushiro-goshi, ura-nage
Ke	25.3.	Kombinaatiot. Reaktiolähdöt
Pe	27.3.	Mattoon jatkaminen. Lyhyitä randoreita. Nopeus uchi-komi
La	28.3.	Sakura shiai
Ke	1.4.	Sode-tsurikomi-goshi
Pe	3.4.	Tai-otoshi
Ke	8.4.	Nopeus uchi-komi. Tikasjuoksu
Pe	10.4.	Käännöt matossa
Ke	15.4.	Käännöt matossa
Pe	17.4.	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage liikkeestä
Ke	22.4.	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage kombinaatiot ja vastaheitot
Pe	24.4.	O-goshi, uki-goshi ja koshi-guruma liikkeestä
Ke	29.4.	O-goshi, uki-goshi ja koshi-guruma vastaheitot ja kombinaatiot
Pe	1.5.	Vappu. Ei harjoituksia

Ke	6.5.	Kesa-gatame sidonnat ja poistulot
Pe	8.5.	Osoto-gari, kosoto-gari, deashi-barai
Ke	13.5.	Ouchi-gari, kouchi-gari, sasae-tsurikomi-ashi, hiza-guruma
Pe	15.5.	Shiho-gateme sidonnat
Ke	20.5.	Tokui-waza
Pe	22.5.	Vyökoheet
Ke	27.5.	Uhrautumisheitot
Pe	29.5.	Vanhemmat tatamille