



JUDO LASTEN JATKOKURSSI

Judoseura Sakura
Harjoitukset syyskaudella 2026



Keskiviikko klo 18:00 - 19:30

Perjantai klo 17:00 - 18:30

1.8.2026

Pvm	Harjoituksen sisältö
Ke 19.8	Ukemien kertaus Morote-seoi-gange, Ippon-seoi-nage
Pe 21.8	O-goshi, Koshi-guruma Lonkkaheiton väistö ja vastaheitto
Ke 26.8	Otetaisteluita Tandoku-renshu
Pe 28.8	Horjuttaminen liikkeestä Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage Mattoon jatkaminen
Ke 2.9	Hon-kesa-gatame, Kuzure-kesa-gatame Poistulot
Pe 4.9	Makura-kesa-gatame, ushiro-kesa-gatame, Kata-gatame Käännöt kilpikonnasta
Ke 9.9	Uki-goshi, Yaku-soku-keiko
Pe 11.9	Harai-goshi, Tsurikomi-goshi
Ke 16.9	Sidontaympyrä, poistuloja
Pe 18.9	Kääntöjä ja poistuloja Heitosta jatkaminen sidontaan
Ke 23.9	O-uchi-gari, ko-uchi-gari
Pe 25.9	O-soto-gari, De-ashi-barai
Ke 30.9	Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma
Pe 2.10	Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame, Tate-shiho-gatame
Ke 7.10	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Pe 9.10	O-goshi, uki-goshi, koshi-guruma
Ke 14.10	Syysloma, ei harjoituksia
Pe 16.10	Syysloma, ei harjoituksia
Ke 21.10	Sasae-tsurikomi-ashi, Hiza-guruma, De-ashi-barai
Pe 23.10	Kesa-gatame luokan sidonnat
La 24.10	Sakuran salikisat klo 12-15
Ke 28.10	Shiho-gatame luokan sidonnat
Pe 30.10	Kääntöjä matossa
La 31.10	Genelec-shiai lisämi
Ke 4.11	Kääntöjä matossa
Pe 6.11	Kombinaatio, vastaheitot
Ke 11.11	Uken liikuttaminen, oman otteen hakeminen
Pe 13.11	Vastatekniikka niskaotteeseen
Ke 18.11	Mattoon jatkaminen, kosoto-gake Makikomi heittoa kilpailijoille
Pe 20.11	Ippon-, morote- ja eri-seoi-nage
Ke 25.11	O-goshi, uki-goshi, koshi-guruma
Pe 27.11	Kesa-gatame luokan sidonnat
Ke 2.12	O-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari
Pe 4.12	De-ashi-barai, sasae-tsurikomi-ashi, hiza-guruma
Ke 9.12	Shiho-gatame luokan sidonnat
Pe 11.12	Kombinaatiot, heitosta jatkaminen sidontaan, nopeussidonnat

Ke 16.12	Tilannerandorit pystyssä ja matossa Otetaistelut ja poistulot sidonnoista
Pe 18.12	Kauden päätös, soveltava taitorata Sumo-turnaus ja judopelit
Ke 23.12	Jouluaaton aatto, ei harjoituksia
Pe 25.12	Joulupäivä, ei harjoituksia