



MUKSUJUDO

Judoseura Sakura Kausi 2026-2027 syksy 2026

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

Viimeksi päivitetty: 31.08.2026

Pvm.	Harjoituksen sisältö	
	Tämä on muksujudon kausisuunnitelma, joka toimii runkona. Tarkemman harjoituskohdaisen suunnitelman tekee k.o. harjoituksen vetäjä.	
ti 01.09	Vetäjien esittely.Dojokäytös. Alkupelinä hippa. Erilaisia pelejä.	
ti 08.09	Alkupelinä banaanihippa. Dojokäytös. Ukemin alkeet. Parin kanssa peljä kuten puskuotraktori.	
ti 15.09	Alkupelinä X-hippa. Ryömiminen ja konttaaminen. Ketunkolopeli. Loppupelinä limake	Viimeinen kerta kokeilua.
ti 22.09	Alkupelinä polttopallo. Sidonnan alkeet (kesa-gatame). Tatamin valloitus. Loppupelinä viestejä.	
ti 29.09	Alkupelinä nokkahippa. Mattokääntö. "Karhunpaini". Loppupelinä peili	
ti 06.10	Alkupelinä polttopallo. Parin kanssa erilaisia liikkeitä, ukemin harjoittelua. Vanhemmille mahdollisuus tutustua judoon ja judoharjoitteluun tatamilla.	
ti 13.10	SYYSLOMA: EI HARJOITUKSIA	
ti 20.10	Alkupelinä hännänryöstö. Eläinliikkeitä. Mattokääntö ja "karhunpaini". Loppupelinä judomies	
ti 27.10	Alkupelinä laastarihippa. Ote=kumikata, kaverin kanssa liikkuminen. Karhunpaini. Loppupelinä leikkivarjo.	
ti 3.11	Alkupelinä töpselihippa. Nopat. Ukemi taaksepäin alkeet, "mummokeinu". Karhunpaini. Loppupelinä mankeli.	
ti 10.11	Alkupelinä polttopallo. Hyppyjä ja loikkia. Ukemi taaksepäin. Mattokääntö. karhunpaini. Loppupelinä hyppimistä patjalle.	
ti 17.11	Alkupelinä siltainsinöörihippa. Eläinliikkeitä. Ukemi taaksepäin ja ukemi sivulle alkeet. Karhunpaini. Loppupelinä peili.	
ti 24.11	Alkupelinä banaanihippa. Kieriminen ja pyöriminen. Ukemit. Sidonnasta poistulo. Karhunpaini. Loppupelinä toffee..	
ti 01.12	Alkupelinä kivihippa. Erilaisia tapoja liikkua. Uusi sidonta(kuzure-kesa-gatame). Karhunpainia. Loppupelinä pidä oma puolesi puhtaana.	
ti 08.12	Alkupelinä limake. Temppurata. Mattohyökkäykset ja sidonta. Karhunpainia. Loppupelinä leikkivarjo.	
ti 15.12	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