



Sovellettu Judo

Judoseura Sakura
Kausi 2009-2010 Kevät



Harjoitusajat:

Ryhmä 1 (pienet): Lauantai klo 14:30 - 15:30, tatami 3

Ryhmä 2 (isot): Lauantai klo 15:30 - 17:00, tatami 3

(paitsi silloin kun on yhteisharjoitukset - ks. Alla oleva harjoitusuunnitelma)

Viimeksi päivitetty: 16.1.2010

Pvm.	Ryhmä 1 (pienet/valkovöiset)	Ryhmä 2 (isot/väri-vöiset)	Vetäjät
9.1.	Jalkaketteryysharjoituksia. Ko-uchi-gari.	Jalkaketteryysharjoituksia. Ko-uchi-gari. Randori.	Maija, Aku, Pekka
16.1.	Koordinaatio & vartalonhallinta (hartiasilta ym.) Hon-kesa-gatame ja poistulo. Mattotaisteluja.	Koordinaatio & vartalonhallinta Hon-kesa-gatame ja poistulo. Ko-uchi-gari kertaus. Mattoon jatkaminen. Mattotaisteluja.	Maija, Aku
23.1.	Yhteisharjoitukset klo 14:00 - 15:30 tatamilla 1 (Huom. poikkeuksellinen aika!) Keskikehon hallinta & jumppa. Ukemi eteenpäin. Myös hidari-puolelle. Ippon-seoi-nage liikkeestä. Kisoihin lähtijöille sähkökät randorit. Pelit ja leikit.		Aku, Pekka (Maija Jyväskylässä)
29.-31.1	Sovelletun judon leiri Lappeenrannassa 29.-31.1. KAIKKI MUKAAN!!! Ei harjoituksia kotisalilla.		Aku
6.2.	Kieriminen & pyöriminen. Mattokääntö, sidonta, sidonnasta poistulo. Kamppailut matossa. Pystyssä: judollinen liikkuminen. Pelisääntökeskustelu.	Mattokääntö, sidonta, sidonnasta poistulo. reaktionopeustehtävät: kääntö (Kivi-paperi-sakset tms.). Judollinen liikkuminen. Hidari ukemi. Hidari ippon-seoi-nage. Pelisääntökeskustelu.	
13.2	Parikamppailuja (mm. jalkaläpsyottelut). O-uchi-gari.	Parikamppailut. O-uchi-gari. Pyörivä liike. Kombinaatio: migi ouchi-gari -> hidari ippon-seoi-nage.	
20.2.	Yhteisharjoitukset klo 15:30-17:00. Kaikkien judokoiden (lapset, nuoret, aikuiset) VANHEMMAT MUKAAN TATAMILLE!! (Vanhempien asustus: verkkarihousut ja t-paita) Kaikki mukaan! (Tasapaino, ukemi, joustamisen periaate, sidonta, pelit ja leikit)		
27.2.	Ryömiminen ja konttaaminen. Jalkojen välistä hyökkääminen ja tilanteessa puolustautuminen. Mattorandorit. Hidari ukemi. Heittoja hidaripuolelle.	Ryömiminen ja konttaaminen. Jalkojen välistä hyökkääminen ja tilanteessa puolustautuminen. Mattorandorit. Hidari ukemi. Heittoja hidaripuolelle.	
6.3.	Kuopio-shiai. Judoseura Sakura järjestää judokisat Kuopiossa lauantaina 6.1. Kaikki katsomaan, kannustamaan ja talkoisiin! Ei harjoituksia.		
13.3.	Potkaiseminen & jalalla lakaiseminen. Tasapaino. O-soto-gari. O-soto-gari-kamppailut.	Lämmittelyssä mattopainia. Potkaiseminen & jalalla lakaiseminen. Tasapaino. O-soto-gari. O-soto-gari-kamppailut. Kombinaatio: o-soto-gari -> seoi-nage/tai-otoshi/seoi-otoshi.	(Aku Jyväskylässä)

Lisätietoja: Aku Seppänen, 040 740 5624 aku.seppanen@judoseurasakura.net, www.judoseurasakura.net



Sovellettu Judo

Judoseura Sakura
Kausi 2009-2010 Kevät



Harjoitusajat:

Ryhmä 1 (pienet): Lauantai klo 14:30 - 15:30, tatami 3

Ryhmä 2 (isot): Lauantai klo 15:30 - 17:00, tatami 3

(paitsi silloin kun on yhteisharjoitukset - ks. Alla oleva harjoitusuunnitelma)

Viimeksi päivitetty: 16.1.2010

Pvm.	Ryhmä 1 (pienet/valkovöiset)	Ryhmä 2 (isot/väri-vöiset)	Vetäjät
To 18.3.	Judoseura Sakuran lastenryhmien yhteinen pulkkamäki Antikkalassa torstaina 18.3. klo 17.00 alkaen. Mehu- ja keksitarjoilu		
20.3.	Akrobatia (kuperkeikat, sillat, kärrinpyörät, jne). Tataminpala-taistelut. Jalkoihin hyökkäys matossa. Pystyssä tai-sabaki kertaus.	Akrobatia. Jalkoihin hyökkäys matossa. Mattorandorit. O-sotogari kertaus.	
27.3.	Tai-sabaki & horjuttaminen. Lonkkaheitot (O-goshi/goshi-guruma). Lonkkahippa. Goshi-randorit.	Kääntöjä & mattopainia lämmittelyssä. Tai-sabaki & horjuttaminen. Lonkkaheitot (O-goshi/goshi-guruma). Voimauchikomi. Goshi-randorit.	
3.4.	Pääsiäisharkat. Pelejä, leikkejä ja kisailuja.	Kilpailuihin valmistavat harjoitukset. Nopeusharjoitteet. Otetaistelut. Randorit. Mattoon jatkaminen.	
10.4.	Suomenmestaruuskilpailut Loviisassa 10.-11.4. Kaikki kilpailemisesta innostuneet yli 16-vuotiaat mukaan! Muilla yhteisharkat klo 15:30-17:00; Mattotekniikkaa		
17.4.	Juoksua tehtävineen - suunta. Käsiheitto: morote-seoi-nage.	Juoksua tehtävineen - suunta. Käsiheitto: morote-seoi-nage, eri liikesuunnat (liike eteen, taakse, sivulle). Vastahitto: taniotoshi/ko-soto-gake.	(Aku Tampereella)
24.4.	Uusi mattokääntö. Kääntö-sidontapoistulo. Mattorandorit. Hidari ukemi. Heittoja hidaripuolelle.	Mattokääntöjä. Kääntö-sidontapoistulo. Mattorandorit. Hidari ukemi. Morote-seoi-nage kertaus, myös hidaripuolelle.	
1.5.	Vappupäivä. Ei harjoituksia.		-
8.5.	Nopeus, reaktiotehtävät. Ko-uchigari ja o-uchi-gari kertaus. Koka-randorit.	Nopeus, reaktiotehtävät. Ko-uchigari ja o-uchi-gari kertaus. Kombinaatiot kouchi/ouchi-avauksista. Koka-randorit.	
15.5.	Tekniikoiden kertaus: sidonnat ja poistulot, hyökkäykset matossa. Ukemit. Heitto kaikista heittoryhmistä. Dojokäytös.	Sidontaympyrä: sidonnat ja poistulot. Tehtävärandorit sidontatilanteista. Pystyssä pyörivän liikkeen kertaus.	

Lisätietoja: Aku Seppänen, 040 740 5624 aku.seppanen@judoseurasakura.net, www.judoseurasakura.net



Sovellettu Judo

Judoseura Sakura
Kausi 2009-2010 Kevät



Harjoitusajat:

Ryhmä 1 (pienet): Lauantai klo 14:30 - 15:30, tatami 3

Ryhmä 2 (isot): Lauantai klo 15:30 - 17:00, tatami 3

(paitsi silloin kun on yhteisharjoitukset - ks. Alla oleva harjoitussuunnitelma)

Viimeksi päivitetty: 16.1.2010

Pvm.	Ryhmä 1 (pienet/valkovöiset)	Ryhmä 2 (isot/värivöiset)	Vetäjät
22.5.	Natsa- ja vyökokeita (Kokeisiin osallistujat ilmoitetaan myöhemmin.) Muilla pystyteknikkaa.	Vyökokeita? Voimaharjoitteet (kuntopiiri). Heittoja monipuolisesti. Eri liikesuunnat. migi/hidari. Kombinaatiot.	
29.5.	Kevätkauden päätösharjoitukset. Pelit ja leikit. Yhteisharjoitus klo 14:30-16:30.		(Aku reissussa)
Kesä 2010	Kesäleiri Porissa 10.-13.6. Isolla joukolla leirille!		
Syysy 2010	Harjoitukset alkavat taas kesätauon jälkeen lauantaina 28.8.		

Harjoitussuunnitelman mahdollisista muutoksista tiedotetaan harjoituksissa sekä Sakuran www-sivulla.

Muistakaa myös omatoiminen harjoittelu (Muut lajit, kavereiden kanssa pelaaminen, ulkoilu, kuntoilu,...). Edustusvalmennusryhmäläiset (ja siihen tavoittelevat): harjoituspäiväkirjat käyttöön heti!

Vetäjät:

Aku Seppänen, 040 740 5624, aku.seppanen@judoseurasakura.net

Maija Roine, 050 3446595, maija.roine@judoseurasakura.net

Päivi Ronkanen, 044 2584093, paivi.ronkanen@judoseurasakura.net

Kimmo Keinänen

Niina Ovaskainen

Pekka Roine

Pia Jaakkola

Lisätietoja: Aku Seppänen, 040 740 5624 aku.seppanen@judoseurasakura.net, www.judoseurasakura.net