

JUDO JUNIORIT SUUNNITELMA (SYKSY 2019)

VIIKKO	TIISTAI tekniikkateema,randori	TORSTAI ne-waza ym.	Lämmittely- teema
39 (23.-29.9.)	lonkkaheitot: harai-goshi	ti kertaus, käännöt	voima, parinkanto ym
40 (30.9-6.10.)	jalkaheitot: Okuri-ashi-barai	ti ker,sidonnat, poistulot, käännöt	kimmoisuus, hyppelyt
41 (7.-13.10.)	käsiheitot, otteen irrot	ti ker,sidonnat, poistulot, käännöt	nop.kest, juoksu,pelit
42 (14.-20.10.)	lonkkaheitot: harai-goshi	ti kertaus, heitto+mattojatkot	voima, parinkanto ym
43 (21.-27.10.)	SYYSLOMA		
44 (28.10.-3.11.)	jalkaheitot: de-ashi-barai	ti kertaus, käännöt	kimmoisuus, hyppelyt
45 (4.-10.11.)	käsiheitot	ti ker,sidonnat, poistulot, käännöt	nop.kest, juoksu,pelit
46 (11.-17.11.)	lonkkaheitot +komp	ti ker, käännöt	voima, parinkanto ym
47 (18.-24.11.)	jalkaheitot +komp, otteen irrot	ti ker, heitto+mattojatkot	kimmoisuus, hyppelyt
48 (25.11.-1.12.)	käsiheitot +komp, matto jatkot	ti ker,sidonnat, poistulot, käännöt	nop.kest, juoksu,pelit
49 (2.-8.12.)	lonkkaheitot + vasta	ti ker,sidonnat+poistulot, käännöt	voima, parinkanto ym
50 (9.-15.12.)	jalkaheitot+ vasta, otteen irrot	ti ker,sidonnat, poistulot	kimmoisuus, hyppelyt
51 (16.-22.12.)	käsiheitot + vasta, matto jatkot	ti ker, sidonnat, poistulot	nop.kest, juoksu,pelit

\* Huom! Joka tiistai otetaan pysty randoria ja joka torstai matto randoria

Lonkkaheitot (Koshi-waza) pääpaino: Sidonnat:

- O-goshi - Hon-kesa- gatame
- Uki-goshi - Kuzure-kesa-gatame
- Koshi-guruma - Makura-gesa-gatame
- Harai-goshi - Kata-gatame
- Tsuru-goshi - Ushiro-gesa-gatame

Jalkaheitot (Ashi-waza) pääpaino: - Yoko-shiho-gatame

- O-uchi-gari - Kami-shiho-gatame
- Ko-uchi-gari - Kuzure-kami-shiho-gatame
- O-soto-gari - Tate-shiho-gatame
- Okuri-ashi-barai ( 2 poistuloa jokaisesta sidonnasta)
- De-ashi-barai

Käsiheitot (Te-waza) pääpaino: Käännöt:

- Ippon-seoi-nage - Neljä sidontaan johtavaa kääntöä
- Morote-seoi-nage
- Eri-seoi-nage
- Tai-otoshi

Harjoitusajat ovat tiistai 17.00-18.00 ja torstai 17.00-18.00