

## Judo juniorit – kevään 2020 harjoitusohjelma

VIKKO (kalenteri)	TIISTAI tekniikkateema,randori	TORSTAI ne-waza ym.	HUOM!
2 (6-12.1.)	jalkaheitot +komp+vast	ker,heitto+mattojatkat,otteen ir	kimmoisuus, hyppelyt
3 (13-19.1.)	käsiheitot +komp+vast	ker,sidonnat, poistulot, käännöt	nop.kest, juoksu,pelit
4 (20-26.1.)	lonkkaheitot:Harai-goshi	kertaus+sidonnat+poistulot	voima, parinkanto ym
5 (27.1.-2.2.)	jalkaheitot	kertaus, käännöt	kimmoisuus, hyppelyt
6 (3-9.2.)	Käsiheitot,Tai otoshi	kertaus, käännöt	nop.kest, juoksu,pelit
7 (10-16.2.)	jalkaheitot: Okuri-ashi-barai	ker,sidonnat, poistulot, käännöt	voima, parinkanto ym
8 (17-23.2.)	käsiheitot, otteen irrot	ker,sidonnat, poistulot, käännöt	kimmoisuus, hyppelyt
9 (24.2.-1.3.)	<b>IIIHTOLOMA</b>	<b>IIIHTOLOMA</b>	
10 (2-8.3.)	lonkkaheitot: Harai-goshi	kertaus, heitto+mattojatkat	nop.kest, juoksu,pelit
11 (9-15.3.)	jalkaheitot: De-ashi-barai	kertaus, käännöt	voima, parinkanto ym
12 (16-22.3.)	Käsiheitot: Tai otoshi	ker,sidonnat, poistulot, käännöt	kimmoisuus, hyppelyt
13 (23-29.3.)	lonkkaheitot +komp	ker, käännöt	nop.kest, juoksu,pelit
14 (30.3.-5.4.)	jalkaheitot +komp, otteen irrot	ker, heitto+mattojatkat	voima, parinkanto ym
15 (6-12.4.)	käsiheitot +komp, matto jatkat	ker,sidonnat, poistulot, käännöt	kimmoisuus, hyppelyt
16 (13-19.4.)	lonkkaheitot + vasta	ker,sidonnat+poistulot, käännöt	nop.kest, juoksu,pelit
17 (20-26.4.)	jalkaheitot+ vasta, otteen irrot	ker,sidonnat, poistulot	voima, parinkanto ym
18 (27.4.-3.5.)	käsiheitot + vasta, matto jatkat	ker, sidonnat, poistulot	kimmoisuus, hyppelyt
19 (4-10.5.)	lonkkaheitot, sutemi	ker, käännöt	nop.kest, juoksu,pelit
20 (11-17.5.)	jalkaheitot , sutemi	ker, heitto+mattojatkat	voima, parinkanto ym
21 (19-24.5.)	Käsiheitot , sutemi	ker, sidonnat, poistulot	
22 (25-31.5.)	kertaus	kertaus	
23-26	kaikenlaista	kaikenlaista	

\* 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