

vko	PAINOTUS	Ma	Ti 18.30-20.00	Ke	To 17.45-19.15	Pe	La	Su
36.		14.helmi	15.helmi	16.helmi	17.helmi	18.helmi	19.helmi	20.helmi
	Peruskuntokausi I Tasainen syke. Teho al,määrä ylös. Ei hosuta	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Jumppa, Liikkumisharjoitteet, uchi-komit, Kevyet mattoväänöt		Ne-Waza: Honkesa-Gatame & yoko-shiho-gatame: mitä niissä oikein tapahtuu? +poistulot ja Mattonujut			LEPO
37.		21.helmi	22.helmi	23.helmi	24.helmi	25.helmi	26.helmi	27.helmi
	Peruskuntokausi I Tasainen syke. Teho al,määrä ylös. Ei hosuta	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Osoto-gari: "uke liikkuu, ei takki", Sasae-tsuri-komi-ashi kombinaationa. Kevyet randorit		Kuzushi: Voimantuotto, torin asento, Horjutuksen tuottaminen häiritsemällä tai hämäämällä "it never stop"			LEPO
38.		28.helmi	1.maalis	2.maalis	3.maalis	4.maalis	5.maalis	6.maalis
	Peruskuntokausi I Tasainen syke. Teho al,määrä ylös. Ei hosuta	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Strateginen: Onnistuneen hyökkäyksen vaiheet ennen heiton kolmea vaihetta. PERUSTEET HALTUUN		Kerrataan tiistain aihe ja siirrytään Ne-Wazaan: Kata-Gatame ja 1-2 kääntöhyökkäystä			LEPO
39.		7.maalis	8.maalis	9.maalis	10.maalis	11.maalis	12.maalis	13.maalis
	Peruskuntokausi II tasainen.syke, rantut lyhenee Tehot nousee tasaisesti	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Taisabaki: "twistaus aalto ja melonta" Seoinage Jiiriin, randoria reippaasti		Tai Otoshi: Asemoinnin tärkeys ja paikan rakentaminen kombinaatioilla		Judon Perusteet PORISSA?	LEPO
40.		14.maalis	15.maalis	16.maalis	17.maalis	18.maalis	19.maalis	20.maalis
	Peruskuntokausi II tasainen.syke, rantut lyhenee Tehot nousee tasaisesti	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Pyyhkäisy ja jalkakähmy: Harai-Tsuri-komi-ashi. "lätkämaila ja ongenkoukku"		Otetaistelut, otteen irrotukset, hyökkäykset putkikäsiin, 1-2 mattotekniikkaa + randorit			LEPO
41.		21.maalis	22.maalis	23.maalis	24.maalis	25.maalis	26.maalis	27.maalis
	Kilpailuun valmistava kausi, Räjähäntäviä heittoja, teräviä tekniikoita	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus/sempai katsoo päälle	Kilpailuun valmistavat harjoitteet, lyhyitä randoreita, teräviä heittoja otteen hausta alkaen.		Kilpailuun valmistavat harjoitteet, lyhyitä randoreita, teräviä heittoja otteen hausta alkaen.		Hontai Shiai	Alempien vöiden SM - kisat
42.		28.maalis	29.maalis	30.maalis	31.maalis	1.huhti	2.huhti	3.huhti
	Voimakausi, Hyvä syke. Nostoja, voimauchikomeja, raahaamista, kantamista	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Deashi-barai & Sumiotoshi "torin reagointi suunnanvaihdolla"		Ne-Waza: Hyökkäys kilparista ja vatsaltaan. Okuri-eri-Jime ja Katate-Jime		Judoleiri Porissa	LEPO
43.		4.huhti	5.huhti	6.huhti	7.huhti	8.huhti	9.huhti	10.huhti
	Voimakausi, Hyvä syke. Nostoja, voimauchikomeja, raahaamista, kantamista	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Hiza-Guruma, Ashi-Guruma, "nehän on melkeen ku samat, mut toispäin"		Käsilukkopäivä. Judon erilaiset käsilukot. Kokeillaan rauhassa teknisesti. Mattorandorit		Aprilli Shiai, Kurikka	LEPO

vko	PAINOTUS	Ma	Ti 18.30-20.00	Ke	To 17.45-19.15	Pe 18.30-20.	La 9.15	Su
43		11.huhti	12.huhti	13.huhti	14.huhti	15.huhti	16.huhti	17.huhti
	Voimakausi , Hyvä syke. Nostoja, voimauchikomeja, raahaamista, kantamista	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Tsurikomi-goshi & Sode Tsurikomi-goshi. Lonkkapäivä. Randoria		Erikoisemmat: Tawara-gaeshi ja Hikkikomi-gaeshi			LEPO
44		18.huhti	19.huhti	20.huhti	21.huhti	22.huhti	23.huhti	24.huhti
	Nopeuskaus i, vetoja, reaktioita. Nopeusharjoitteet.	2. pääsiäispäivä	Uchimata ja uchimatasukashi: "the king of throws", Randoria		Makikomiheitot. Soto-makikomi, Uchi-makikomi, O-soto-makikomi.			LEPO
45		25.huhti	26.huhti	27.huhti	28.huhti	29.huhti	30.huhti	1.touko
	Nopeuskaus i, vetoja, reaktioita. Nopeusharjoitteet.	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Ne-Waza: Kami-Shiho-gatame, Uki-Gatame + Kuristukset: Okuri-eri-jime, Nami-,Gyaku-, kata-juji-Jimet		Vastaheittopäivä: Vastaheittopareja + gaeshit			
46		2.touko	3.touko	4.touko	5.touko	6.touko	7.touko	8.touko
	Nopeuskaus i, vetoja, reaktioita. Nopeusharjoitteet.	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Vanhat säännöt: Jalkoihin tarttuvat heitot: Kibisu-gaeshi, Morotegari, Te-Guruma...Randoria vanh.sään.		Vanhat säännöt: Jalkoihin tarttuvat heitot: Kibisu-gaeshi, Morotegari, Te-Guruma...Randoria vanh.sään.		SM -kisat. Tampere	Soveltavan SM, kisat Tampere
47		9.touko	10.touko	11.touko	12.touko	13.touko	14.touko	15.touko
	Kilpailuun valmistava kausi , Räjähättäviä heittoja, teräviä tekniikoita	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Harai-Goshi ja Hane-Goshi. Hyviä randoreita tehtävien kautta.		Tomoe-Nage & Yoko-Tomoe-Nage + Sumi Gaeshi			LEPO
48		16.touko	17.touko	18.touko	19.touko	20.touko	21.touko	22.touko
	Kilpailuun valmistava kausi , Räjähättäviä heittoja, teräviä tekniikoita	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Katapäivä. Nage-no-Katan perusteita. Te-Waza		Tekniikkakertauspäivä			LEPO
49		23.touko	24.touko	25.touko	26.touko	27.touko	28.touko	29.touko
	Kilpailuun valmistava kausi , Räjähättäviä heittoja, teräviä tekniikoita	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Tekniikkakertauspäivä	VYÖK OE	Helatorstai			
50		30.touko	31.touko	1.kesä	2.kesä	3.kesä	4.kesä	5.kesä
	Palauttava-/huoltoviikko . rauhallimmat treenit viikon aikana. Lepo, venyttely...	Randoriharjoitus/vapaa harjoitus /sempai katsoo päälle	Nage-no-Katan perusteita_ Goshi-waza		Randoria pystyssä ja matossa.			