



# SOVELLETTU JUDO



Judoseura Sakura  
Kausi 2022-2023 Kevät 2023

## Harjoituspäivä:

Tiistaina klo 18:30 - 20:00, tatami 2. aikuisten ryhmän mukana.

(Harjoitteluohjelma toteutuu aikuisten ryhmän harjoittelusuunnitelman mukaan siltä osin, mitä sovellettu judo voi tehdä. Jos emme voi harjoitella ko. ryhmän harjoitteita, noudatamme alla olevaa suunnitelmaa).

Viimeksi päivitetty: 28.12.2022

Pvm.	Harjoituksen sisältö (ohjelmaan voi tulla muutoksia esim. covid-19 takia. Jos harjoittelijoita on vähän eikä kilpailuja/leirejä ole tiedossa keväällä, keskitymme vyökoetekniikan harjoitteluun.)	Vetäjät + muuta huomioitavaa
10.1.	Parikamppailut pystyssä ja matossa. Oma ote, otetaistelua (ote kiinni>heittoyritys>ote irti). Hallinta matossa. Mattorandorit. Ukemit	
17.1.	Matossa hyökkäykset eri suunnista (käännöt, jalkojen välistä hyökkäykset/käännöt), mattorandorit. Kuntopiiri.	20.1.-22.1.2022 Pajulahti Games?
24.1.	Kombinaatiot tokui-wazaan, randorit mattoon jatkaen	
31.1.	Lonkkaheitit (O-goshi, Uki-goshi), joustamisen periaate, randorit	
7.2.	Jalkaheitot (Ouchi-gari,, Kouchi-gari, Harai-tsurikomi-ashi)	
14.2.	Sasae-tsurikomi-ashi, Okuri-ashi-barai	
21.2.	Vastaheitot (Osoto-gari>Osoto-gari, pyyhkäisy>Tsubame-gaeshi, Tai-otoshi>Kosoto-gake)	
28.2.	Sidonnat ja poistulot. Jalan sitominen matossa.	5.3. SM, Lempäälä??
7.3.	<b>Talviloma, ei treenejä</b>	
14.3.	Vastaheitot (Ko-uchi-gari>Deashi-barai, Ippon-seoi-nage>Kosoto-gake, Tai-otoshi>O-goshi)	
21.3	Mattokäännöt erisuunnista, hyökkäykset matossa, puolustautuminen matossa.	
28.3.	Kombinaatiot (esim. Kouchi-gari>Seoi-nage, Harai-tsurikomi-ashi>O-soto-gari). Uken reagoinnin hyväksikäyttö	
4.4.	Sidonnat ja poistulot (Yoko-shiho-gatame, Kami-shiho-gatame)	
11.4.	Käsiheitot (Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage), mattoon jatkot.	14.4.-16.4. Beverwijk
18.4.	Pystystä jatkoon jatkaen, randorit. Kataa	22.4.-23.4. Berliinin leiri Pajulahti, Jusa
25.4.	Liikkeeseen reagoiminen pystyssä, randorit. Kataa	
2.5.	Tokui-wasat eri tilanteista. Kataa	
9.5.	Lonkkaheitot, käsiheitot. Kataa	
16.5.	Jalkaheitot, sidonnat. Kataa	18.5.-21.5. Lindesberg Swedish open
23.5.	<b>Natsa- &amp; vyökokeita?</b>	
30.5.	<b>Kevättreenit, toiveiden mukaan.</b>	
	<b>Kesän ajan yhteisharjoitukset kuntojudon kanssa</b>	

## Vetäjät:

Jukka Koistinen: p. 040 59 44 381, jukka.koistinen@judoseurasakura.net