



Kaustisen Pohjan-Veikot / JUDO

Judon harjoitusajat, ryhmät, judotoiminnan sisältö ja
Judon vastuuhjaajat syyskaudella 2019

Klo	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Lauantai
11:00-12:30					6. Judo
17:30-18:00				5. Judo	Omaehtoinen
18:00-18:30	1. Judo	5. Judo		Peruskurssi	Harjoittelu
18:30-19:00	Junnu-ryhmä	Peruskurssi		2. Judo	
19:00-19:30		3. Judo		Aikuiset	
19:30-20:00		Randoriharj.			
20:00-20:30		nuoret ja aikuiset			

Vastuu- ja varaohjaaja,
sekä harjoitusten
alkamisajankohta:

Harjoitus / ryhmä:	Vastuuhjaaja(t):	Varaohjaajat:	Aloitusaikajankohta:
1. Junnu -ryhmä	Georgi / Eetu	Paikalla oleva ylin vyö	26.8.2019
2. Aikuiset	Kari	Paikalla oleva ylin vyö	20.8.2019
3. Nuorten ja aik. Randc	Antti	Paikalla oleva ylin vyö	27.8.2019
4. Nappulajudo	Päivi/Teemu	Paikalla oleva ylin vyö	kevät kausi
5. Peruskurssi	Sami / Päivi	Paikalla oleva ylin vyö	3.9.2019
6. Omaehtoinen harjoitt	Ylin vyö	Paikalla oleva ylin vyö	Sovitaan erikseen

Harjoitusten sisältö, kohderyhmä ja tavoitteet:

1. Judo:	Sisältö: Kodokan Gokyo no wazat (perusheittotekniikat) ja niiden soveltaminen randoriin. Kohderyhmä: Alakouluikäiset juniorit, jotka ovat suorittaneet vähintään keltaisen vyön Tavoite: Judoon kuuluvien perusheittojen monipuolisen oppiminen. Heittojen monipuolinen osaaminen tukee kilpailutoimintaa ja ne kuuluvat vyökoevaatimuksiin.
2. Judo	Sisältö: 2 - 4 kyu tekniikat * vasta- ja jatkotekniikoita * otteet, otetetaistelu * liikkumista, heittopaikan löytäminen liikkeestä * heittotilanteesta mattoon sirtymistä yms. * randoria Kohderyhmä: Alakoulun viimeisiä luokkia käyvät junnut, nuoret sekä aikuisjudokat Tavoite: 2 - 4 kyu vyökoetekniikoiden oppiminen, sekä judotaitojen kehittäminen randorissa
3. Judo	Sisältö ja kohderyhmä: Pysty- ja mattorandoria nuorille ja aikuisille. Tavoite: Randoripainotteisen harjoituksen tavoitteena on saada treenatut tokui-wazat ja muut tekniikaa toimimaan ottelunomaisessa tilanteessa, sekä madaltaa kynnystä kilpailemiseen.
4. Judo	Sisältö ja kohderyhmä: Judon perustekniikka pienimmille, 5-7 vuotiaille valko- ja keltävöisille NAPPULA-judokoille. Tavoite: Uusien harrastajien saaminen lajin pariin. Harjoitus on peruskurssityyppinen, jossa kuitenkin huomioitu harrastajien nuori ikä. Nappulajudo on kerran viikossa.
5. Judo	Kohderyhmä: Uudet yli 7v judokat Tavoite: Judon keltaisen vyön tekniikoiden ja vaatimusten oppiminen Sisältö: Ukemi eli kaatumisharjoitteita, heittoja, sekä mattopainia ja hallintaotteita matossa
6. Judo	Sisältö ja kohderyhmä: Omaehtoista / ohjattua judoharjoittelua viikonloppuaamuisin erikseen sovittaessa. Tavoite: Omien tokuiwazojen kehittäminen ja treenaaminen, sekä vyökokeisiin valmistautuminen ohjattujen harjoitusten lisäksi.