

Keskiviikon harjoitukset syksyllä 2015

Harjoitusten pääteemat vaihtuvat kuukausittain:

Elokuun teema:	pystyssä jalkatekniikat (tachiwaza; ashiwaza) matossa sidonnat (newaza; osaekomiwaza)
Syyskuun teema:	pystyssä lonkkatekniikat (tachiwaza; koshiwaza) matossa kuristukset (newaza; shimewaza)
Lokakuun teema	pystyssä käsitekniikat (tachiwaza; tewaza) matossa lukot (newaza; kansetsuwaza)
Marraskuun teema:	pystyssä uhratumisheitot taakse (tachiwaza; masutemiwaza) matossa sidonnat (newaza;osaekomiwaza)
Joulukuun teema:	pystyssä uhratumisheitot sivulle (tachiwaza; yokosutemiwaza) matossa lukot ja kuristukset (newaza; kansetsuwaza, shimewaza)

Lisäksi harjoitukset jaetaan niiden kovuusasteen mukaan:

Yleiskausi:	Monipuolista aerobista harjoittelua, jossa tekniikat keskiössä. Vahvistetaan keskivartaloa, tehdään ketteryys- ja koordinaatioharjoitteita
Tehokausi:	Harjoitusten intensiteetti kasvaa. Tehdään pitkiä ja kovia harjoitteita, palautukset ovat lyhyitä. Ketteryyden lisäksi nopeus- ja kimmoisuusharjoitteita
Kilpakausi:	Määrä laskee ja intensiteetti nousee. Tehdään kovaa ja palautellaan reilusti. Kilpailunomainen harjoittelu. Nopeusharjoittelu merkittävässä osassa, tehdään maksimaalisella teholla ja laadukkaasti.

Siirtymäkausi: Aerobista harjoittelua, tekniikat keskiössä. Käydään rauhassa läpi vieraampia tekniikoita.

Kaikissa harjoituksissa yhteistä on:

1. Otetaistelun merkitys
2. Aggressiivinen hyökkääminen ja aloite
3. Pystystä mattoon jatkaminen
4. Heittosuunnat eteen-taakse
5. Harjoitusten ulkopuolella kaikki kilpailijat tekevät päivittäin 3-5 min liikkuvuusharjoitteita sekä 3-5 min tandokurenshua

Suunnitelma noudattelee alle 18-vuotiaiden 2-maajoukkueen rytmitystä ja tahtotilaa (Otto Favén)

Harjoitusten sisällöt eri päiville

Kausi	PVM	Päivä	Pääteema	Tekniikat	Harjoitteet (esim)	Kilpailut, leirit ja koulutukset
Yleis	3.8.	MA	Tachiwaza			HJC 6. -9.8., Helsinki
Yleis	5.8.	KE	Tachiwaza			
Yleis	10.8.	MA	Newaza			
Yleis	12.8.	KE	Tachiwaza			
Yleis	17.8.	MA	Tachiwaza	kouchigari	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Kevyt randori (50-70%) 3'*4 + 3' palautus	
Yleis	19.8.	KE	Newaza	käännöt ja siirtyminen sidontaan	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo kevyt randori (50-70%) (2'+3'+4')*3-4, palautuksena puolet (randoria 27 – 36 min, lepo 9 – 13,5 min)	
Yleis	24.8.	MA	Newaza	honkesagatame	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Tachiwaza -> newaza siirtyminen Kevyt randori (50-70%) 3'*4 + 3' palautus	Golden Star leiri 28. -30.8., Mikkeli Judoliiton kouluttajakoulutus 29. - 30.8., Varala
Yleis	26.8.	KE	Tachiwaza	kouchigari + vasta + kombinaatio	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo kevyt randori (50-70%) (2'+3'+4')*3-4, palautuksena puolet (randoria 27 – 36 min, lepo 9 – 13,5 min)	
Teho	31.8.	MA	Tachiwaza	osotogari	Nopeus Tehokas randori (70-90%) 3'*4 + 2' palautus	Samurai-Cup 3 5.9., Kirkkonummi Kataviikonloppu 5. -6.9., Nummela
Teho	2.9.	KE	Newaza	kuristusten periaatteet, erilaiset kuristukset	Nopeus Kova randori (90-100%) (30''työ+15''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 8 min (sarjojen välissä 1' lepo	
Teho	7.9.	MA	Newaza	jujjime -ryhmä	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Tehokas randori (70-90%) 3'*4 + 2' palautus	U18 maajoukkueleiri Pajulahti 10.- 13.9. Judon superviikonloppu Turussa 11. -13.9. Eden-shiai 12.9. Judon perusteet 12. -13.9., E- Suomi
Teho	9.9.	KE	Tachiwaza	osotogari + vasta + kombinaatio	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Kova randori (90-100%) 3'*4 + 2' palautus	
Kilpa	14.9.	MA	Tachiwaza	hanegoshi	Nopeus Kova randori (90-100%) (2'+3'+4')*3-4, palautuksena 3' (randoria 27 – 36 min, lepo 27-36min)	Hiiden shiai 19.9., Nummela Junnu-Cup 3 20.9., Nummela
Kilpa	16.9.	KE	Newaza	sankakujime	Nopeus Kova randori (90-100%) (30''työ+30''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	
Kilpa	21.9.	MA	Newaza	okurierijime,katahajime	Ketteryys ja koordinaatio + nopeus ja kimmoisuus Kova randori 4'*4 + 4' palautus	Ryhti shiai 26.9., Raisio NSWOP 26.9., Tukholma

Kilpa	23.9.	KE	Tachiwaza	utsurigoshi + ushirogoshi (hane gaeshi)	Kevyt randori (50-70%) (30''työ+30''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	
Kilpa	28.9.	MA	Tachiwaza	otsurigoshi	Kevyt randori (50-70%) (2'+3'+4')*3-4, palautuksena 3' (randoria 27 – 36 min, lepo 27-36min)	Kerava shiai 3.10.
Kilpa	30.9.	KE	Newaza	ashijime	Kevyt randori (50-70%) (30''työ+30''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	
Kilpa	5.10.	MA	Newaza	hizagatame	Kova randori 4'*4 + 4' palautus	Samurai-Cup 4 10.10., Oulu
Kilpa	7.10.	KE	Tachiwaza	otsurigoshi + taiotoshi	Kevyt randori (50-70%) (2'+3'+4')*3-4, palautuksena 3' (randoria 27 – 36 min, lepo 27-36min)	
Teho	12.10.	MA	Tachiwaza	kubinage	Nopeus Tehokas randori (70-90%) 3'*4 + 2' palautus	Valmentajakoulutus II-taso 16. - 18.10., Pajulahti
Teho	14.10.	KE	Newaza	lukkojen periaatteet, erilaiset käsilyöt	Nopeus Kova randori (90-100%) (30''työ+15''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 8 min (sarjojen välissä 1' lepo)	Mikkeli shiai 17.10.
Teho	19.10.	MA	Newaza	wakigatame, haragatame	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Tehokas randori (70-90%) 3'*4 + 2' palautus	U18 maajoukkueleiri 23. -25.10., Pajulahti
Teho	21.10.	KE	Tachiwaza	kubinage + vasta + kombinaatio	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Kova randori (90-100%) 3'*4 + 2' palautus	OOP 24. -25.10., E-Suomi
Teho	26.10.	MA	Tachiwaza	ipponseoinage	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Tehokas randori (70-90%) 3'*4 + 2' palautus	MaTe junnukeisa ja Temponaatio 31.10, Masku
Teho	28.10.	KE	Newaza	jujigatame eri tilanteista	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Kova randori (90-100%) 3'*4 + 2' palautus	Hontai Kata Taikai 31.10. Hontai Shiai 1.11.
Kilpa	2.11.	MA	Newaza	vatsallaan/kilpparissa puolustavan uken kääntö sidontaan	Nopeus Kova randori (90-100%) (2'+3'+4')*3-4, palautuksena 3' (randoria 27 – 36 min, lepo 27-36min)	Jyväskylän shiai 7.11. Junnu Cup Jyväskylä
Kilpa	4.11.	KE	Tachiwaza	ipponseoinage + vasta	Kevyt randori (50-70%) (30''työ+30''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	
Kilpa	9.11.	MA	Tachiwaza	sumigaeshi	Kevyt randori (50-70%) (2'+3'+4')*3-4, palautuksena 3' (randoria 27 – 36 min, lepo 27-36min)	Kaimu Keerak 14. -15.11.
Kilpa	11.11.	KE	Newaza	tachiwazasta vienti sidontaan	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Tehokas randori (70-90%) 3'*4 + 2' palautus	
Kilpa	16.11.	MA	Newaza	selältäään pääseminen sidontaan	Kevyt randori (50-70%) (2'+3'+4')*3-4, palautuksena 3' (randoria 27 – 36 min, lepo 27-36min)	Valmentajakoulutus II-taso 20. - 22.11., Pajulahti
Kilpa	18.11.	KE	Tachiwaza	sumigaeshi + vasta + kombinaatio	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Tehokas randori (70-90%) 3'*4 + 2' palautus	OOP 21. -22.11, Lahti
Siirtymä	23.11.	MA	Tachiwaza	tomoenage	Kevyt randori (50-70%) (30''työ+30''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	U15 tehostamisleiri 27. -28.11. Muksujudo 1 28. -29.11., Varala

Siirtymä	25.11.	KE	Newaza	hyökkäys jalkojen välistä sidontaan	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Kevyt randori (50-70%) 3´*4 + 3´ palautus	NFJO 28.11. Judon perusteet 28. -29.11. Tampere
Siirtymä	30.11.	MA	Newaza	Antin spesiaali	Kevyt randori (50-70%) (2´+3´+4´)*3-4, palautuksena 3´ (randoria 27 – 36 min, lepo 27-36min)	Graduoijakoulutus 5.12. Jyväskylä Lahti-shiai 5.12.
Siirtymä	2.12.	KE	Tachiwaza	tomoenage + yokoguruma	Tehtävärandoreita, yukorandori	
Siirtymä	7.12.	MA	Tachiwaza	Antin omat	Tehtävärandoreita	
Siirtymä	9.12.	KE	Newaza	Taavi special	Kova randori (90-100%) (30´työ+15´lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 8 min (sarjojen välissä 1´ lepo	
Yleis	14.12.	MA	Newaza	Antin spesiaali		
Yleis	16.12.	KE	Tachiwaza	ukiwaza + vastaliike mattoon	Yukorandorit	