



Keskiviikon harjoitukset keväällä 2015

Harjoitusten pääteemat vaihtuvat kuukausittain:

Tammikuun teema:	pystyssä jalkatekniikat (tachiwaza; ashiwaza) matossa sidonnat (newaza; osaekomiwaza)
Helmikuun teema:	pystyssä lonkkatekniikat (tachiwaza; koshiwaza) matossa kuristukset (newaza; shimewaza)
Maaliskuun teema	pystyssä käsitekniikat (tachiwaza; tewaza) matossa lukot (newaza; kansetsuwaza)
Huhtikuun teema:	pystyssä uhrautumisheitot taakse (tachiwaza; masutemiwaza) matossa sidonnat (newaza;osaekomiwaza)
Toukokuun teema:	pystyssä uhrautumisheitot 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 ketteryy- ja koordinaatioharjoitteita
- Tehokausi: Harjoitusten intensiteetti kasvaa. Tehdään pitkiä ja kovia harjoitteita, palautukset ovat lyhyitä. Ketteryyden ja kimmoisuuden 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	7.1.	KE	Tachiwaza	deashibarai monipuolisesti (+ jatko taiotoshiin)	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo monipuolinen lämmittely newazassa, uchikomi ja sutegeiko Randori 3'*4 + 3' palautus	Kougensai Shiai 10.1, Hyvinkää
Yleis	14.1.	KE	Tachiwaza	deashibarai monipuolisesti + osotogari	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo uchikomi, sutegeiko, yakusokugeiko Randori 3'*4 + 3' palautus	Samurai Cup 1, Orimattila. U18 tehostamisleiri 17. -18.1., Lahti
Teho	21.1.	KE	Newaza	sidontaympyrä	Ketteryys ja koordinaatio + nopeus ja kimmoisuus Tehtävärandoreita 4'*4+3' palautus sidontaympyrää hyväksikäyttäen + heitosta mattoonvienti	Ice Power Cup 23.1., Tampere Aikuisten ja U21 leiri 23. -25.1., Pajulahti
Teho	28.1.	KE	Tachiwaza	uchimata (+ avaukset ja jatkot)	Ketteryys ja koordinaatio + nopeus ja kimmoisuus uchikomi, kagarikeiko Randori 4'*4 + 2' palautus	
Teho	4.2.	KE	Newaza	sankakujime	Ketteryys ja koordinaatio + nopeus ja kimmoisuus Randori 4'*4 + 2' palautus	FinnDai shiai 7.2.
Kilpa	11.2.	KE	Tachiwaza	sodetsurikomigoshi	Nopeus randorit (2'+3'+4')*3-4, palautuksena puolet (randoria 27 – 36 min, lepo 9 – 13,5 min)	Nuorten SM 14.2. Nummela
Kilpa	18.2.	KE	Newaza	jigokujime	Nopeus Tachiwaza -> newaza siirtyminen Randorit (30''työ+15-30''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	U18 maajoukkueleiri 20. -22.2., Varala
Kilpa	25.2.	KE	Tachiwaza	otsurigoshi	Nopeus randorit (2'+3'+4')*3-4, palautuksena puolet (randoria 27 – 36 min, lepo 9 – 13,5 min)	Kilpailu Jyväskylässä 1.3. Judon perusteet 28.2 -1.3. Nummela
Kilpa	4.3.	KE	Newaza	udegarami	Nopeus Randorit (30''työ+15-30''lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	Baltic Sea Open ja leiri 6. -8.3., Orimattila Aikuisten ja U21 leiri 6. -8.3., Varala
Yleis	11.3.	KE	Tachiwaza	taiotoshi, kubinage	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Randori 3'*4 + 3' palautus	Junioriohjaaja II -koulutus 13. - 15.3.
Yleis	18.3.	KE	Newaza	hizagatame	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Randori 3'*4 + 3' palautus	Hontai Shiai 21.3., Vantaa AVM 22.3., Vantaa



Yleis	25.3.	KE	Tachiwaza	seoinage, seiotoshi	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Randori 3´*4 + 3´ palautus	
Yleis	1.4.	KE	Newaza	udegatame	Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Randori 3´*4 + 3´ palautus	Maajoukkueiden yhteisleiri 3. -5.4.
Kilpa	8.4.	KE	Tachiwaza	tomoenage	Nopeus Randorit (30´työ+15-30´lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	Vöry Kevad 11. -12.4., Aprilli Shiai 11.4., Kurikka Junioriohjaaja II –koulutus 10. -12.4.
Teho	15.4.	KE	Newaza	kamishihogatame	Ketteryys ja koordinaatio + nopeus ja kimmoisuus Randori 4´*4 + 2´ palautus	Hämeenlinna Shiai 18.4., Hämeenlinna OOP 18. -19.4. E-Suomi
Teho	22.4.	KE	Tachiwaza	sumigaeshi, hikkomigaeshi (+kouchigari, uchimata, ouchigari)	Ketteryys ja koordinaatio + nopeus ja kimmoisuus Randori 4´*4 + 2´ palautus	SM-kilpailut 25.-26.4., Tikkurila
Kilpa	29.4.	KE	Newaza	tateshihogatame	Nopeus Tachiwaza -> newaza siirtyminen randorit (2´+3´+4´)*3-4, palautuksena puolet (randoria 27 – 36 min, lepo 9 – 13,5 min)	
Kilpa	6.5.	KE	Tachiwaza	yokoguruma	Nopeus Randorit (30´työ+15-30´lepo)*8*4=randoria 16 min, lepoa 16 min	PM-kilpailut 8. -10.5, Reykjavik Peruskurssiohjaajakoulutus 8. -9.5. E-Suomi
Kilpa	13.5.	KE	Newaza	jujigatame	Nopeus Tachiwaza -> newaza siirtyminen randorit (2´+3´+4´)*3-4, palautuksena puolet (randoria 27 – 36 min, lepo 9 – 13,5 min)	Budo Nord Cup 13. -14.5. + Lugi Judo Camp 15. -18.5. Wekara shiai 16. -17.5. Huom! Taavi poissa
S	20.5.	KE	Tachiwaza	kanibasami (kinshiwaza)		
S	27.5.	KE	Newaza	dojime, ashigarami		
S	3.6.	KE	Tachiwaza	kawazugake, dakiage		Aikuisten ja U21 leiri 5. -6.6., Pajulahti
Yleis	10.6.	KE	Newaza		Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Randori 3´*4 + 3´ palautus	
Yleis	17.6.	KE	Tachiwaza		Ketteryys ja koordinaatio + keskivartalo Randori 3´*4 + 3´ palautus	