

MUKSUJUDO



Judoseura Sakura Kausi 2025-2026 kevät 2026

Harjoituspäivät:
Tiistai klo 17:30 - 18:30, tatami 2

Viimeksi päivitetty: 06.01.26

Pvm.	Harjoituksen sisältö	
	Tämä on muksujudon kausisuunnitelma, joka toimii runkona. Tarkemman harjoituskohtaisen suunnitelman tekee k.o. harjoituksen vetäjä.	
ti 13.01	Dojokäytöksen kertaus, kivihippa, eläinliikkeet, ukemi taaksepäin kertaus. mattorandori	
ti 20.01	Palloveli, kumikata=ote kertaus, kaverin kanssa liikkuminen. Judomies	
ti 27.01	Alkupeli banaanihippa. Hyyt ja loikat. Ukemi sivulle kertaus. Mattorandori. Loppupeli peili.	
ti 03.02	Alkupeli X-hippa. Kieriminen ja pyöriminen. Mattokääntö. Loppupeli limake.	
ti 10.02	Alkupeli nokkahippa. Tasapainoharjoituksia. Kesa-gatame kertaus ja poistulo. mattorandori. Loppupeli viestit	
ti 11.02	Alkupeli hännänryöstö. Ryöriminen ja konttaaminen, eläinliikkeet. Ketunkolopeli. Mattohallintaa. Loppupeli mankeli	
ti 24.02	Alkupeli siltainsinöörihippa. Taitoliikkeitä noppien kanssa. Mattokääntö kertaus. Mattorandori. Loppupeli pidä oma puolesi puhtaana	
ti 03.03	HIIHTOLOMA. Ei harjoituksia	
ti 10.03	Alkupeli laastarihippa. Judollinen liikkuminen. Oteleikki, mattohyökkäys/"heitto" kertaus matossa (Koshi-Guruma). Mattorandori. Loppupeli leikkivarjo.	
ti 17.03	Alkupeli kantapäähippa. Eläinliikkeitä. Ukemit taakse ja sivulle. Kuzure-kesa-gatame ja poistulo. Mattorandori. Loppupeli peili.	
ti 24.03	Alkupeli sairaalahippa. Hyyppjä ja loikkia. Ukemit taakse ja sivulle. O-soto-gari alkeet polviasennosta.. Mattorandoria. Loppupeli judomies	
ti 31.03	Alkupeli palloveli. Judokävelyt, parin kanssa liikkuminen eri tavoilla. Kesa-gatame->Kuzure-kesa-gatame. Mattorandori. Loppupeli tuhat jalkainen.	



MUKSUJUDO



Judoseura Sakura Kausi 2025-2026 kevät 2026

Harjoituspäivät:

Tiistai klo 17:30 - 18:30, tatami2

Viimeksi päivitetty:

06.01.2026

ti 07.04	Alkupeli varvashippa.Kieriminmen ja pyöriminen. Ukemit. O-soto-gari kertaus.. "sumopaini" pystyssä. Loppupelinä viesti (palloviesti)	
ti 14.04	Alkupeli X-hippa. Parin kanssa liikkuminen matossa. Mattohyökkäys->yoko-shihogatame. Mattorandori. Loppupelinä limake.	
ti 21.04	Alkupeli kivihippa. Akrobatiaa. Ukemit. "sumopaini". Loppupeli maa-meri-laiva	
ti 28.04	Alkupeli banaanihippa. Oteleikki ja muut parikamppailut.. Mattorandori. Loppupeli hiirenhäntä.	
ti 05.05	Alkupeli laastarihippa. Eläinliikkeet. Ukemit. Goshi-guruma polviltaan. Mattorandori. Loppupeli judomies.	
ti 12.05	Alkupeli viivahippa. Hyppyjä ja loikkia . Sidontojen kertaus. Mattorandori. Loppupelinä hyppynaru.	
ti 19.05	Alkupeli hännänryöstö. Tempurata. Mattorandoria ja "sumopainia". Loppupelinä peili	
ti 26.05	Vanhemmat tatamilla. Vanhemmat pääsevät tutustumaan lasten kanssa judoon. Verkkarit ja t- paita varusteena.	

Ohjelmaan saattaa tulla kevään mittaan muutoksia. Harjoitusohjelman ajantasaisin versio löytyy aina Sakuran www-sivuilta: www.judoseurasakura.fi/

Vetäjät:

Kati Sirviö khm.sirvio@gmail.com