

Kuntojudo harjoitusohjelma syksy 2020

Päivä	Ohjelma
24.8	Kertaus ja lonkkalyönti
31.8	Uhrautumisheitot
5.9	Wekara- shiai, U18 ja veteraanit
7.9	Sidontojen ja kääntöjen kertaus, kisailuja näistä tilanteista
14.9	Tokui-waza ja kombinaatiot
19.9	Hiiden-Shiai Nummela
21.9	Heitot liikkeestä eteen ja taakse, horjutus
26.9	Startti-Cup 3 , Kerava / Keski-Uusimaa-Shiai, Kerava
28.9	Sidonnasta poistulot, mattotaistelut eri tilanteista.
5.10	Uhrautumishettojen kertaus, mattoonjatkot
Viikko 41	Mahdolliset nauha- ja vyökokeet
12-18.10	SYYSLOMA - EI HARJOITUKSIA
19.10	Kombinaatiot isoihin heittoihin
26.10	Liikkuminen ja rytmitys heitoissa: vauhtileikkittelyä
31.10-1.11	Hontai Judon Superviikonloppu
2.11	Jalkojen ohitus matossa/ puolustus
9.11	Lonkkaheitot
16.11	Ashi-wazaan rytmiä ja kaveri kumoon
23.11	Liikkuminen ja rytmitys heitoissa: vauhtileikkittelyä
30.11	Sidonnasta poistulot, mattotaistelut eri tilanteista
7.12	Tokui-waza
12.12	Lahti-Shiai, Pajulahti
14.12	Kisapäivän tekniikoiden kertaus, mattoleikkittelyä
Viikko 51	Kauden päätös - Joulujuhla