

# PERUSRUNKO (valkoisesta keltaiseen vyöhön)



HARJOITUSKERTA	OPETUKSEN YDIN	FYYSINEN HARJOITUS	MUUTA OPETETTAVAA
1	Ukemi taakse + Hon-kesa-gatame	Leikit + venyttely	Dojo-käytös + maitta + hygienia ja turvallisuus
2	Ukemi sivut + O-soto-gari	Parikamppailut + hieronta	Heiton vaiheet + asennot + asenne
3	Ukemi eteen + O-goshi	Ketteryys + venyttely	Liikkuminen + judosanastoa
4	Kertauspäivä	Ryhmätehtäviä	Ne-waza perusteet
5	Seoi-nage + kata-gatame	Kuntopiiri + rentoutus	Joustaminen + uken rooli
6	Uchi-komi + sisääntulo + kääntyminen	Leikit + venyttely	Heiton vaiheet + asennot + asenne
7	O-soto-gari -> Hon-kesa-gatame	Mattorandori + venyttely	Kunnioittaminen + turvallisuus
8	Kuzure-kesa-gatame + Ne-waza kääntöjä	Reaktio + nopeus	Keskittyminen
9	Ukemi eteen-ylös	Parijumppa	Rentoutumiharjoitus
10	Lihaskuntotesti	Vatsa, kädet, selkä, jalat, kokovartalo	Motivaatio + yhteishenki
11	Natsakoe I		Vyökoemalli
12	Uki-goshi + Tachi-waza kertaus	Loikka- ja kimmoisuus	Horjutus + vartalonkäyttö

13	Migi + hidari	Parikamppailut	Tahto
14	Tachi-waza + tai-otoshi	Tehtävärandorit pystyssä	Rohkeus + yrittäminen
15	Kata-gatame + mattokääntö	Tehtävärandorit matossa	Ongelmanratkaisu
16	Kertauspäivä	Leikit + peli	Rentoutumiharjoitus
17	Uchi-komi + sisääntulo + kääntyminen	Viestileikit	Hyvä uke!?
18	Poistulot matossa	Parikamppailut + hieronta	Kertausta
19	Mattokääntöjä + de-ashi-barai	Tehtävärandorit	Kertausta
20	Pystystä mattoon siirtyminen	Osoto-gari -> hon-kesa-gatame Uki-goshi -> kuzure-kesa-gatame	Rentoutumiharjoitus
21	Randori + yaku-soku-keiko	Tehtävärandorit pystyssä	Kamppailuasenne
22	Natsakoe II		Hiljentyminen + arvokkuus
23	Kagari-keiko	Pariketteryys	Yhteistyö
24	Mattokääntöjä + de-ashi-barai	Tehtävärandorit matossa	Vartalon käyttäminen
25	Otteet + asento + liikkuminen	Pystyrandori + venyttely	Hallinta
26	Kertaus	Liikkuminen	Ryhmäytymisharjoitteita
27	Uki-goshi + Tachi-waza kertaus	Tehtävärandorit pystyssä	Dojo-käytös + maitta + hygienia ja turvallisuus

28	Mattokääntöjä + de-ashi-barai	Hairi-kata	Joustaminen + uken rooli
29	Mattorandori	Ketteryys + venyttely	Ne-waza perusteet
30	Uchi-komi + sisääntulo + kääntyminen	Ketteryys + venyttely	Horjutus + vartalonkäyttö
31	Kata-gatame + mattokääntö	Tehtävärandorit matossa	Motivaatio + yhteishenki
32	O-soto-gari -> Hon-kesa-gatame	Tehtävärandorit pystyssä	
33	Randori + yaku-soku-keiko	Parikamppailut	Motivaatio + yhteishenki
34	Kertauspäivä	Vyökoevaatimukset	Vyökoetilaisuus

35 Vyökoe

Huomioitavaa: Aikuisten ja yli 13 vuotiaiden nuorten peruskurssi kestää n. 3 kuukautta = n. 25 harjoituskertaa. 10-13 vuotiaiden juniorien peruskurssin pituus on 4 kuukautta ja alle 10-vuotiaiden lasten 5.kyu-koe on iästä ja harjoitustiheydestä riippuen 7 - 12 kk. Perusrunkoa tulee soveltaa ryhmän mukaan. Aina alku- ja loppuverryttely (jumppa, ketteryys, venyttelyt, rentoutus jne.). Aina ukemit. Aina judokasvatus (kunnioittaminen, toisten auttaminen, joustaminen, asenne jne.). Aina jotain uutta ja jotain vanhaa, aina miigi ja hidari. Aina onnistumisia ja kannustamista! Peruskurssin tärkein tehtävä on luoda elinikäinen kipinä judoon ja oppimiseen!

