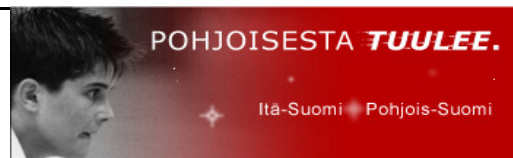


PERUSRUNKO JUNIORIT (keltaisesta oranssiin)



HARJOITUSKERTA	TEKNIikka OPETUS	FYSIINEN HARJOITUS	MUUTA OPETETTAVAA
1	Yoko-shio-gatame + mattokääntö	Leikit + venyttely	Dojokäytös kertaus
2	O-uchi-gari + Ko-uchi-gari	Parikamppailut + hieronta	Heiton suunnat
3	Ukemit esteen yli	Ketteryys + venyttely	Asento ja liikkuminen
4	Kertauspäivä	Ryhmätehtäviä	Ne-waza hallinta eri tilanteista
5	Uchi-komi + sisääntulo + kääntäminen	Kuntopiiri + rentoutus	Hyvä uke!?
6	Lihaskuntotesti	Vatsa, kädet, selkä, jalat, kokovartalo	Motivaatio + yhteishenki
7	Koshi-guruma	Mattorandori + venyttely	Kunnioittaminen + turvallisuus
8	Ne-waza kääntöjä	Reaktio + nopeus	Keskittyminen
9	Ukemiharjoituksia + heittoja	Parijumppa	Rentoutumiharjoitus
10	Uchi-komi + sisääntulo + kääntäminen	Venyttely	Oteharjoittelua
11	Tachi-waza kertaus	Loikka- ja kimmoisuus	Heiton ajoitus
12	Migi + hidari kertaus	Parikamppailut	Tahto

13	Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage	Tehtävärandorit pystyssä	Rohkeus + yrittäminen
14	Kami-shio-gatame + mattokääntö	Tehtävärandorit matossa	Ongelmanratkaisu
15	Keltaisen vyökokeen kertaus	Leikit + peli	Oteharjoittelua
16	Ushiro-kesa-gatame, Makura-kesa- gatame	Mattorandori + venyttely	Rentoutumiharjoitus
17	Poistulot matossa	Parikamppailut + hieronta	Kertausta
18	Mattokääntöjä + de-ashi-barai	Tehtävärandorit	Kertausta
19	Pystystä mattoon siirtyminen	O-uchi-gari -> yoko-shio-gatame seoi- nage -> juji-gatameistunta	Kertausta
20	Natsakoe I		
21	Kagari-keiko + sidontaympyrä	Parikamppailut	Oteharjoittelua
22	Kertauspäivä	Avustetut-/osaharjoitteet	Vyökoevaatimukset
23	Otteet + asento + liikkuminen	Loikka- ja kimmoisuus	Kehonhallinta
24	Kertaus	Randori	Ryhmäytymisharjoitteita
25	Hiza-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi	Ajoitus + pehmeys	Hyvä uke!?
26	Uchi-komi + hairi-kata	Määräharjoitteet	Rentoutumiharjoitus
27	Randoriharjoitus	Tehtävärandorit	Taktiikan perusteet

28	Harjoitus shiai	Säännöt	Fair Play
29	Hiza-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi	Venyttely	Rentoutumiharjoitus
30	Uchi-komi + sisääntulo + kääntyminen	Avustetut-/osaharjoitteet	Tasapainoharjoitteet
31	Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage	Otteet	Horjutus + vartalonkäyttö
32	Migi + hidari	Parikamppailut	Tahto
33	Kesa-gatamet	Poistulot	Hairi-kata
34	Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage	Tilanteet	Horjutus + vartalonkäyttö
35	Harjoitus shiai	Parikamppailut	Motivaatio + yhteishenki
36	Natsakoe II		Hiljentyminen + arvokkuus
37	Uki-goshi + Tachi-waza kertaus	Tehtävärandorit pystyssä	Dojo-käytös + maitta + hygienia ja turvallisuus
38	Kagari-keiko + sidontaympyrä	Asento + otteet	Keskittyminen
39	Poistulot matossa	Parikamppailut + hieronta	Kertausta
40	Uchi-komi + sisääntulo + kääntyminen	Avustetut-/osaharjoitteet	Hyvä uke!?
41	Yoko-shio-gatame + mattokääntö	Loikka- ja kimmoisuus	Ketteryys
42	Koshi-guruma	Lonkkaleikit	Ketteryys

43	Hiza-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi	Ajoitus + pehmeys	Horjutus + vartalonkäyttö
44	Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage	Liikkuminen	Horjutus + vartalonkäyttö
45	Lihaskuntotesti	Vatsa, kädet, selkä, jalat, kokovartalo	Motivaatio + yhteishenki
46	Kesa-gatamet	Venyttely	Keskivartalon hallinta
47	Vyökoe kertaus	Vyökoesuoritus	Vyökoetilaisuus

48 Vyökoe

Huomioitavaa: Oranssiin vyöhön minimiaika yli 13 vuotiailla on 4 kuukautta (n.36 harjoituskertaa). Junioreilla (10-13 v.) minimiaika on 6 7 kk ja alle 10 vuotiailla 12 kk. Oranssivyön alaikäraja on yleensä 8 vuotta. 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 mihi ja hidari. Aina onnistumisia ja kannustamista! Jatkokurssin tärkein tehtävä on luoda monipuolinen liikunnallinen valmius ja elinikäinen kipinä judoon ja oppimiseen!

