

# PERUSRUNKO JUNIORIT (oranssista vihreään)



HARJOITUSKERTA	TEKNIikka OPETUS	FYSIINEN HARJOITUS	MUUTA OPETETTAVAA
1	Tate-shio-gatame + mattokääntö	Randori	Ne-waza puolustus
2	Osoto-gari kertaus	Ukemiharjoitteita	Rentoutumiharjoitus
3	Juji-gatame (vain kääntö)	Tehtävärandorit matossa	Käsilukkojen perusteet + vastuu
4	Tai-otoshi kertaus	Nopeusharjoitteita	Hyökkäyssuunnat
5	Uchi-komi + hairi-kata kertaus	Randori	Suunnanmuutokset
6	Juji-gatame (vain kääntö)	Ketteryys + venyttely	Rentoutumiharjoitus
7	Ashi-waza kertaus	Randori	Ajoitus
8	Juji-gatame (vain kääntö)	Ukemiharjoitteita	Poistulot
9	Te-waza kertaus	Tehtävärandorit pystyssä	Otteet ja otetaistelu
10	Renraku-waza	Reaktio + nopeus	Hyökkäys- ja heittosuunnat
11	Koshi-waza kertaus	Randori	Asenne/asento
12	Kaeshi-waza	Yaku-soku-keiko	Väistö/blokkaus

13	Uchi-komi	Randori	Määräharjoitteet
14	Shime-waza	Juji-jime + Sankaku-jime	Kuristusten perusteet
15	Tokui-waza eri suunnat	Tehtävärandorit matossa	Otteet ja otetaistelu
16	Kansetsu-waza	Ude-garami + ude-gatame	Dojo-käytös
17	Tokui-waza suunnanmuutos	Randori	Uken rooli
18	Renraku-waza ne-wazassa	Yaku-soku-keigo	Uken rooli
19	Kaeshi-waza kertaus	Randori	Ryhmäytymisharjoitteita
20	Lihaskuntotesti	Vatsa, kädet, selkä, jalat, kokovartalo	Motivaatio + yhteishenki
21	Sidontaympyrä	Randori	Keskittyminen
22	Kansetsu-waza kertaus	Ne-waza hallinta	Hyökkäys-puolustus
23	Shime-waza	Goshi-jime + Sankaku-jime	Puolustus + Poistulot
24	Oranssin vyön kertaus	Pelit + leikit	Rentoutumisharjoitus
25	Natsakoe I		
26	Harjoitus shiai	Tehtävärandorit pystyssä	Ryhmäytymisharjoitteita
27	Ko-soto-gari	Loikka- ja kimmoisuus	Heiton vaiheet + asennot + asenne

28	Tekniikkaperhe	Tehtävärandorit matossa	Hyvä uke!?
29	Ne-waza kaeshi-waza	Ketteryys + venyttely	Hyökkäys-puolustus
30	Shio-gatamet	Randori	Hallinta
31	Harai-goshi	Tasapainoharjoitteet	Keskittyminen
32	Sidontaympyrä	Randori	Rentoutumiharjoitus
33	Uchi-mata	Tasapainoharjoitteet	Tasapainoharjoitteet
34	Ne-waza tekniikkaperhe	Randori	Heiton suunnat
35	Ne-waza kaeshi-waza	Ketteryys + venyttely	Ongelmanratkaisu
36	Pystystä mattoon siirtyminen	Randori	Hallinta
37	O-goshi	Ukemiharjoitteita	Otteet ja otetaistelu
38	O-uchi-gari + Ko-uchi-gari	Tehtävärandorit pystyssä	Dojo-käytös
39	Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage	Ketteryys + venyttely	Heiton suunnat
40	Ne-waza kaeshi-waza	Randori	Hallinta
41	Koshi-waza kertaus	Ukemiharjoitteita	Heiton vaiheet + asennot + asenne
42	Otteet + asento + liikkuminen	Randori	Otteet ja otetaistelu

43	Harai-goshi	Venyttely	Tasapainoharjoitteet
44	Ne-waza tekniikkaperhe	Tehtävärandorit matossa	Rentoutumiharjoitus
45	Hadaka-jime	Ne-waza hallinta	Kamppailuasenne
46	Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage	Randori	Heiton ajoitus
47	Shio-gatamet	Ne-waza hallinta	Kertausta
48	Hadaka-jime	Randori	Hallinta
49	Pystystä mattoon siirtyminen	Yaku-soku-keiko	Dojo-käytös
50	Natsakoe II		
51	Koshi-waza kertaus	Tehtävärandorit pystyssä	Ryhmäytymisharjoitteita
52	Juji-jimet	Mattorandori	Hallinta
53	Ne-waza kaeshi-waza	Tehtävärandorit matossa	Vyökoevaatimukset
54	Otteet + asento + liikkuminen	Ketteryys + venyttely	Ongelmanratkaisu
55	O-goshi	Randori	Horjutus + vartalonkäyttö
56	Hiza-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi	Avustetut-/osaharjoitteet	Heiton ajoitus
57	Uchi-mata	Randori	Rohkeus + yrittäminen

58	Koshi-waza kertaus	Reaktio + nopeus	Kertausta
59	Harai-goshi	Randori	Tasapainoharjoitteet
60	Hadaka-jime	Ukemiharjoitteita	Hyvä uke!?
61	Harjoitus shiai	Säännöt	Motivaatio + yhteishenki
62	O-uchi-gari + Ko-uchi-gari	Yaku-soku-keiko	Ketteryys
63	Otteet + asento + liikkuminen	Randori	Rohkeus + yrittäminen
64	Pystystä mattoon siirtyminen	Yaku-soku-keiko	Kertausta
65	Ne-waza kaeshi-waza	Randori	Kamppailuasenne
66	Shio-gatamet	Ketteryys + venyttely	Hallinta
67	Ippon-seoi-nage, Morote-seoi-nage, Eri-seoi-nage	Tehtävärandorit pystyssä	Heiton ajoitus
68	Hiza-guruma, Sasae-tsuri-komi-ashi	Reaktio + nopeus	Keskittyminen
69	Sidontaympyrä	Tehtävärandorit matossa	Ongelmanratkaisu
70	Koshi-waza kertaus	Yaku-soku-keiko	Motivaatio + yhteishenki
71	Kertaus	Vyökoevaatimukset	Vyökoetilaisuus
72	Vyökoe		

Vihreän vyön alaikäraja on yleensä 10 vuotta. Minimiaika yli 15 vuotiailla on 5 kk. Aktiivinen osallistuminen judoleireille ja kilpaileminen vaikuttaa myönteisesti harjoitusaikaan. Aktiivisesti judoa harjoitteleva (3-> harj/vko) kilpaileva nopeasti kehittyvä yli 15 vuotias harrastaja voi suorittaa vihreän vyön puolen vuoden väliajalla. Säännöllisesti judoa harjoitteleva (2-> harj/vko) yli 15 vuotias harrastaja voi suorittaa vihreän vyön 9 - 12 kuukauden väliajalla. Aktiivisesti judoa harjoitteleva (3-> harj/vko) kilpaileva taitava 13 - 14 vuotias juniori voi suorittaa vihreän vyön 9 kuukauden väliajalla ja kilpaileva taitava 12 vuotias juniori n. vuoden väliajalla. Säännöllisesti judoa harjoitteleva (2-> harj/vko) kilpailukokemusta hankkiva 11 - 12-vuotias juniori voi suorittaa vihreän vyön 1,5 vuoden väliajalla. Säännöllisesti judoa harjoitteleva alle 11 vuotias juniori voi suorittaa vihreän vyön 2 vuoden väliajalla. Väliasteet voi suorittaa n. 8 kk:n välein. Kurssin tärkein tehtävä on varmistaa monipuolinen fyysinen ja tekninen valmius ja elinikäinen kipinä judoon ja oppimiseen!

