Hontai Judon nuorten ja ylempien vöiden kausisuunnitelma kevät 2019

KAUSI
Yleis
Teho
Kilpa

Harjoitusajat ja opettajat: Maanantaisin klo 18:30-20:00, keskiviikkoisin klo 19:15-20:45, torstaisin klo 19:30-21:00. Katri Maijala (maanantait) ja Timo Lehtonen (keskiviikot). Torstain randori-harjoituksessa kiertävä vuoro.

Ryhmän pääkisat ovat Hämeelinna Shiai, Hontai Shiai ja Wekara Shiai

U13 ja U15 ikäisien suositellaan käyvät kausisuunnitelmaan merkityillä leireillä.

Yleiskausi: Monipuolista aerobista harjoittelua, jossa tekniikat keskiössä. Vahvistetaan keskivartaloa, tehdään ketteryys- ja koordinaatioharjoitteita

Tehokausi: Harjoitusten intensiteetti kasvaa. Tehdään pitkiä ja kovia harjoitteita, palautukset ovat lyhyitä. Ketteryyden ja koordinaatioharjoitteiden lisäksi nopeus- ja liikkuvuusharjoitteita.

Kilpakausi: Määrä laskee ja intensiteetti nousee. Tehdään kovaa ja palautellaan reilusti. Kilpailunomainen harjoittelu. Nopeusharjoittelu merkittävässä osassa, tehdään maksimaalisella teholla ja laadukkaasti.

	Päivä	Tekniikat	Painotus	Alle 15v.	Yli 15v.	Huom!
7.1.2019	Ma	Newaza				
9.1.2019	Ke	Ouchi & Kouchi (gake/gari)	Perusteet			
14.1.2019	Ma	Ouchi & Kouchi (gake/gari)	Kombinaatiot & vastaheitot			
16.1.2019	Ke	Ouchi & Kouchi (gake/gari)	Kisatekniikka & mattoon jatkot	Seuran Talvipäivä 20.1. Sotunki	Seuran Talvipäivä 20.1. Sotunki	
21.1.2019	Ma	Newaza				
23.1.2019	Ke	Seoinaget	Perusteet			
28.1.2019	Ma	Seoinaget	Kombinaatiot & vastaheitot			
30.1.2019	Ke	Seoinaget	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
4.2.2019	Ma	Newaza				
6.2.2019	Ke	Deashi barai & Sasae tsurikomi ashi	Perusteet			9.-10.2 Nuorten SM-kilpailut, Iisalmi
11.2.2019	Ma	Deashi barai & Sasae tsurikomi ashi	Kombinaatiot & vastaheitot			
13.2.2019	Ke	Deashi barai & Sasae tsurikomi ashi	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
18.2.2019	Ma	Newaza	Heitot/mattoonviennit uke polvillaan			Hiihtolomaviikko
20.2.2019	Ke	Newaza		Tehostamispäivä 23. tai 24.2. Pajulahti	FinnDai Shiai 23.2.	Hiihtolomaviikko
25.2.2019	Ma	Ogoshi & Koshi guruma	Perusteet			
27.2.2019	Ke	Ogoshi & Koshi guruma	Kombinaatiot & vastaheitot			
4.3.2019	Ma	Ogoshi & Koshi guruma	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
6.3.2019	Ke	Newaza				
11.3.2019	Ma	Osoto & Kosoto (gake/gari)	Perusteet			
13.3.2019	Ke	Osoto & Kosoto (gake/gari)	Kombinaatiot & vastaheitot			
18.3.2019	Ma	Osoto & Kosoto (gake/gari)	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
20.3.2019	Ke	Newaza		23.-24.3 Hontai kisaviikonloppu	23.-24.3 Hontai kisaviikonloppu	
25.3.2019	Ma	Harai goshi & Tsuri goshi	Perusteet			
27.3.2019	Ke	Harai goshi & Tsuri goshi	Kombinaatiot & vastaheitot			
1.4.2019	Ma	Harai goshi & Tsuri goshi	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
3.4.2019	Ke	Newaza				OOP 6.-7.4. Hontain Dojo
8.4.2019	Ma	Tai-otoshi	Perusteet			
10.4.2019	Ke	Tai-otoshi	Kombinaatiot & vastaheitot			13.-14.4 Aikuisten SM-kilpailut, Nummela
15.4.2019	Ma	Tai-otoshi	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
17.4.2019	Ke	Newaza				
22.4.2019	Ma	**2. Pääsiäispäivä**	Sovitaan erikseen onko harjoituksia.			
24.4.2019	Ke	Uchimata	Perusteet	Hämeenlinna Shiai ja leiri 27.-28.4.	Hämeenlinna Shiai ja leiri 27.-28.4.	
29.4.2019	Ma	Uchimata	Kombinaatiot & vastaheitot			
1.5.2019	Ke	**Vappu**	Sovitaan erikseen onko harjoituksia.	E-S Avoimet aluemestaruuskisat 4.5.2019, Porvoo	E-S Avoimet aluemestaruuskisat 4.5.2019, Porvoo	
6.5.2019	Ma	Uchimata	Kisatekniikka & mattoon jatkot			
8.5.2019	Ke	Ura nage & Tani otoshi	Perusteet			
13.5.2019	Ma	Ura nage & Tani otoshi	Kombinaatiot & vastaheitot			
15.5.2019	Ke	Ura nage & Tani otoshi	Kisatekniikka & mattoon jatkot	Seuraleiri Vihdissä 18.-19.5.	Seuraleiri Vihdissä 18.-19.5.	
20.5.2019	Ma	Newaza				
22.5.2019	Ke	Tomoe nage & Sumi gaeshi	Perusteet	& Joukkue-Wekara	Wekara (U18)	
27.5.2019	Ma	Tomoe nage & Sumi gaeshi	Kombinaatiot & vastaheitot			
29.5.2019	Ke	Kielletyt tekniikat	Teguruma, morotegari ym.			
Kesäkuu				VK 23 Summer Judo Camp, Pajulahti		