

## Shirokawalaisen judopolku – judoa kaiken ikää 😊

Muksujudo	5-8-vuotiaille la 11-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tarkoituksena tutustua judoon, iloinen leikinomaisuus on harjoittelussa tärkeää</li> <li>– harjoitellaan paljon perusliikuntaa ja opitaan hahmottamaan kehoa</li> <li>– opetellaan joku sidonta ja harjoitellaan kamppailemaan, opetellaan ehkä myös joku heitto.</li> </ul>
Peruskurssi	3.-6.-luokkalaisille tiistaisin 17:00-18:30 torstaisin 17:00-18:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>– lisätään monipuolista liikkumista, niin että voimat ja kunto kasvavat, leikinomaisuus on edelleen tärkeää</li> <li>– opetellaan ymmärtämään dojakäytöksen mukainen toiminta ja toimitaan sen mukaisesti</li> <li>– opetellaan ukemit sekä heittoja ja sidontoja -&gt; keltaisen vyön vaatimukset</li> <li>– opetellaan otteiden perusteita -&gt; otetaan paljon randoria sekä matossa että pystyssä -&gt; judo on kamppailua</li> <li>– tavoitteena on osallistua talven/kevään StarttiCupeihin</li> <li>– kurssin päätteeksi suoritetaan keltainen vyö ja seuraavana syksynä siirrytään jatkokurssille.</li> </ul>
Jatkokurssi	alakouluikäiset kelta-oranssivöiset ma ja ke 17:00-18:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>– jatkokurssilla ollaan mukana iästä riippuen 1-3 vuotta, tavoitteena on suorittaa oranssi vyö</li> <li>– harjoitellaan perustekniikan lisäksi vastaheittoja, kombinaatioita, uhrautumishheitto sekä paljon uchi-komia</li> <li>– tehdään enemmän oteharjoitteita ja korostetaan otteiden merkitystä</li> <li>– käydään StarttiCupeissa sekä halutessa muutamassa shiaissa sekä mahdollisesti leireillä.</li> </ul>
Nuoret	yläkouluikäiset (ja aikuiset) ma, ke ja su 18:30-20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tarkoituksena on lisätä harjoittelun määrää ja löydetään jokaiselle oma judopolku, niin kilpailijoille kuin harrastajille</li> <li>– kehitellään tokui-wazoihin tekniikkaperheitä, myös lukot ja kuristukset kuuluvat tekniikkavalikoimiin</li> <li>– tehdään paljon erikois-uchi-komeja ja oteharjoitteet korostuvat entisestään</li> <li>– tehdään entistä enemmän randori-harjoituksia</li> <li>– kilpailusta kiinnostuneet kiertävät tasolleen sopivissa shiaissa.</li> </ul>
Aikuiset	aikuiset (ja nuoret) la 12:15-13:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ryhmän harjoituksissa korostuu puhdas, oikein tehty tekniikka</li> <li>– kausi jaetaan tekniikkaperusteisesti jaksoihin, jolloin harjoitellaan kokonaisuuksia</li> <li>– ryhmäläisillä on selkeä tavoite nostaa vyöarvoaan, joten harjoitellaan myös paljon kata-muotoisesti</li> <li>– tavoite on myös kunnon ja voimien kasvattaminen, randoria jokainen ottaa kuntosaa ja tarpeensa mukaisesti.</li> </ul>
FitJudo	aikuisille torstaisin 20:00-21:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– aikuisille kuntoilijoille ja judosta kiinnostuneille tarkoitettu ryhmä</li> <li>– kohotetaan kuntoa, parannetaan tasapainoa ja lisätään liikkuvuutta</li> <li>– harjoittelussa tehdään judonomaaisia liikkeitä ilman heittoja ja loukkaantumisriskiä.</li> </ul>
Tukijudo	erityistä tukea tarvitseville ti ja to 18:30-20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kunnon kohotus sekä ylläpito on tärkeä tavoite</li> <li>– judotekniikkojen oppiminen ja judokana kasvaminen omassa tahdissa on merkittävä tavoite</li> <li>– opitaan ottamaan kontaktia</li> <li>– harjoitellaan paljon perusliikuntaa ja opitaan hahmottamaan kehoa.</li> </ul>