

JUNNUKARATE: ALKEISRYHMÄ/ALEMMAT JA YLEMMÄT

Kausisuunnitelma kevät 2018

PVM	LAJITAVOITE Alkeisryhmä/alemmat	LAJITAVOITE Ylemmät	PAINOTUSALUE Päättavoitteet	
ke 10.1.	Näytösharjoittelu, perustekniikka	Näytösharjoittelu, perustekniikka	MOTORISET PERUSTAIIDOT Alemmat: eteenpäin pyörivä ukemi, taaksepäin pyssähtyvä ukemi Ylemmät: kova ukemi, uke- mit sivuille, taaksepäin ukemi	
pe 12.1.	Näytösharjoittelu, perustekniikka	Näytösharjoittelu, perustekniikka		
ke 17.1.	Käyttäytyminen, karaten tekniikat	Näytösharjoittelu, perustekniikka		
pe 19.1.	Käyttäytyminen, karaten tekniikat	Näytösharjoittelu, perustekniikka		
ke 24.1.	Torjunnat ja zuki	Näytösharjoittelu, perustekniikka		
pe 26.1.	Torjunnat ja Junzuki	Näytösharjoittelu, perustekniikka		
su 28.1. klo 16 alkaen	Seuranäytös Laurentius-salissa. Ilmoittaudu mukaan esitykseen viim. ke 24.1. Lisätietoja myClubissa.			
ke 31.1.	Junzuki	Chudan Uke 1 ja 2		
pe 2.2.	Junzuki, Jaguzuki, Mawatte	Jodan Uke 1 ja 2		
ke 7.2.	Junzuki, Jaguzuki, Maegeri	Maegeri Uke 1 ja 2		
pe 9.2.	Junzuki, Jaguzuki, Maegeri	Maegeri Uke 1 ja 2	KESTÄVYYS Alemmat: otteluliikkuminen Ylemmät: otteluliikkuminen tehden toistuvasti tekniikkaa 1,5 min	
ke 14.2.	Maegeri	Vyökoekertaus		
pe 16.2.	Maegeri, Surikomi maegeri	Vyökoekertaus		
ke 21.2.	EI HARJOITUKSIA Talviloma			
pe 23.2.	EI HARJOITUKSIA Talviloma			
ke 28.2.	Surikomi maegeri, Mawatte	Vyökoekertaus		
pe 2.3.	ottelutekniikat	ottelutekniikat		
pe 2.3. Tennari	JUNNUJEN VYÖKOE (ei alkeisryhmä) harjoitusten yhteydessä Ilmoittautuminen myClubissa viimeistään ke 28.2.			
ke 7.3.	Yhdistelmätekniikka, (pp)ottelu	ottelutekniikat		
pe 9.3.	Yhdistelmätekniikka, (pp)ottelu	Chudan Uke 1 ja 2		
ke 14.3.	Yhdistelmätekniikka, (pp)ottelu	Jodan Uke 1 ja 2	LIHASKUNTO Alemmat: voimantuotto tekniikoihin (tekniikat mitseihin) Ylemmät: tekniikan vastaanotto (ukena olo, kovat ukemit/kaadoissa alastulo), voimantuotto tekniikoissa (esim. tekniikat mitseihin)	
pe 16.3.	Chudan Uke 1	Maegeri Uke 1 ja 2		
ke 21.3.	Chudan Uke 1	Maegeri Uke 2, 3 ja 4		
pe 23.3.	Chudan Uke 1	Maegeri Uke 2, 3 ja 4		
ke 28.3.	Chudan Uke 1 ja 2	Jodan Uke 1 ja 2		
pe 30.3.	Ei harjoituksia Pääsiäinen			
ke 4.4.	Chudan Uke 2	Jodan Uke 3 ja 4		
pe 6.4.	Chudan Uke 2	Jodan Uke 3 ja 4		
ke 11.4.	Chudan Uke 2	Kata Pinan Nidan/ Shodan		
pe 13.4.	Chudan Uke 2	Kata Pinan Nidan/ Shodan		
ke 18.4.	vyökoekertaus, perustekniikka	Kata Pinan Nidan/ Shodan	LIKKUVUUS Alemmat: venyttelyliikkeiden oppiminen Ylemmät: verryttely- ja venyttelyliikkeiden oppiminen, liikkuvuusharjoittelun merkityksen tiedostaminen	
pe 20.4.	vyökoekertaus, perustekniikka	Kata Pinan Nidan/ Shodan		
ke 25.4.	ALKEISRYHMÄN VYÖKOE (Harjoitusten yhteydessä)	Kata Pinan Shodan/Sandan		
pe 27.4.	Kata Pinan Nidan	Kata Pinan Shodan/Sandan		
ke 2.5.	Kata Pinan Nidan	Vyökoekertaus		
pe 4.5.	Kata Pinan Nidan	Vyökoekertaus		
ke 9.5.	Ei harjoituksia Helatorstain vuoksi			
pe 11.5.	Ei harjoituksia Helatorstain vuoksi			
ke 16.5.	Yhdistelmätekniikka	Vyökoekertaus		
pe 18.5.	Yhdistelmätekniikka	Yhdistelmätekniikka		
pe 18.5. Tennari	JUNNUJEN VYÖKOE (ei alkeisryhmä) harjoitusten yhteydessä Ilmoittautuminen myClubissa viimeistään ke 16.5.			
19.-20.5. Pajulahti	Suuri Karateleiri Lapset & Nuoret – Karateliitto järjestää Lisätietoja lähempänä myClubissa.		NOPEUS Alemmat: tekniikan/toiminnon teko nopeasti merkin jälkeen, painotetaan näköreaktiota Ylemmät: reagointi (näköhavaintoon) parin kanssa, tekniikan teko nopeasti	
ke 23.5.	ottelutekniikat	ottelutekniikat		
pe 25.5.	ottelutekniikat	ottelutekniikat		
ke 30.5.	Kata/soveltavat tekniikat	Kata/soveltavat tekniikat		
pe 1.6.	Kata/soveltavat tekniikat	Kata/soveltavat tekniikat		
la 9.6.	Junioriharrastajien kesäleiri Gunnarlan majalla. Lisätietoja myöhemmin myClubissa.			
Kesätauko ke 6.6.- pe 10.8.2018 EI HARJOITUKSIA				
Harjoitukset jatkuvat keskiviikkona 15.8.2018				