

JUNNUKARATE: ALKEISRYHMÄ/ALEMMAT JA YLEMMÄT

Kausisuunnitelma syksy 2018

PVM	LAJITAVOITE Alkeisryhmä/alemmat	LAJITAVOITE Ylemmät	PAINOTUSALUE Päätavoitteet
ke 15.8.	Potkut ja yhdistelmätekniikka	Potkut ja yhdistelmätekniikka	MOTORISET PERUSTAIIDOT Alemmat: eteenpäin pyöriävä ukemi, taaksepäin pysähtyvä ukemi Ylemmät: kova ukemi, uke- mit sivuille, taaksepäin ukemi
pe 17.8.	Potkut ja yhdistelmätekniikka	Potkut ja yhdistelmätekniikka	
ke 22.8.	Käyttäytyminen, torjunnat, zuki	Torjunnat ja lyönnit	
pe 24.8.	Käyttäytyminen, torjunnat, zuki	Torjunnat ja lyönnit	
ke 29.8.	Torjunnat, Junzuki	Chudan Uke 1 ja 2	
pe 31.8.	Torjunnat, Junzuki	Chudan Uke 1 ja 2	
ke 5.9.	Jaguzuki, Mawatte	Jodan Uke 1 ja 2	
pe 7.9.	Jaguzuki, Mawatte	Jodan Uke 1 ja 2	
ke 12.9.	Maegeri, Mawatte	Maegeri Uke 1 ja 2	
pe 14.9.	Maegeri, Mawatte	Maegeri Uke 1 ja 2	
ke 19.9.	Pelissäntökeskustelu	Pelissäntökeskustelu	NOPEUS Alemmat: tekniikan/toiminnon teko nopeasti merkin jälkeen, painotetaan näköreaktiota Ylemmät: reagointi (näköhavaintoon) parin kanssa, tekniikan teko nopeasti
pe 21.9.	Surikomi Maegeri, Mawatte	Maegeri Uke 3 ja 4	
ke 26.9.	Surikomi Maegeri, Mawatte	Vyökoekertaus	
pe 28.9.	Yhdistelmätekniikka	Vyökoekertaus	
ke 3.10.	Yhdistelmätekniikka	Vyökoekertaus	
pe 5.10.	Yhdistelmätekniikka	Yhdistelmätekniikka	
pe 5.10.	JUNNUJEN VYÖKOE (ei alkeisryhmä) harjoitusten yhteydessä Tennari Lisätietoja ja ilmoittautuminen myClubissa.		
ke 10.10.	Chudan Uke 1	Kata Pinan Nidan	
pe 12.10.	Chudan Uke 1	Kata Pinan Nidan	
ke 17.10.	EI HARJOITUKSIA Syysloma		
pe 19.10.	EI HARJOITUKSIA Syysloma		
ke 24.10.	Kata Pinan Nidan	Kata Pinan Nidan/ Shodan	KESTÄVYYS Alemmat: otteluliikkuminen Ylemmät: otteluliikkuminen tehden toistuvasti tekniikkaa 1,5 min
pe 26.10.	Kata Pinan Nidan	Kata Pinan Nidan/ Shodan	
ke 31.10.	Kata ja (pp)ottelu	Ottelu	
pe 2.11.	Kata ja (pp)ottelu	Ottelu	
ke 7.11.	Kata ja (pp)ottelu	Kata ja ottelu	
pe 9.11.	Kata ja (pp)ottelu	Kata ja ottelu	
la 10.11.	4 SEURAN SALIKILPAILUT Helsingissä Lisätietoja ja ilmoittautuminen myClubissa.		
ke 14.11.	Chudan Uke 1	Maegeri Uke 3 ja 4	
pe 16.11.	Chudan Uke 1	Maegeri Uke 3 ja 4	
ke 21.11.	Vyökoekertaus, perustekniikka	Jodan Uke 1 ja 2	
pe 23.11.	Vyökoekertaus, perustekniikka	Jodan Uke 3 ja 4	
ke 28.11.	ALKEISRYHMÄN VYÖKOE (Harjoitusten yhteydessä)	Jodan Uke 3 ja 4	LIHASKUNTO Alemmat: voimantuotto tekniikoihin (tekniikat mitseihin) Ylemmät: voimantuotto tekniikoissa (esim. tekniikat mitseihin)
pe 30.11.	EI HARJOITUKSIA Pikkujoulut Äsvallassa		
pe 30.11.	JUNNUJEN PIKKUJOULUT Lisätietoja ja ilmoittautuminen myClubissa. Äsvallassa		
ke 5.12.	Chudan Uke 2	Vyökoekertaus	
pe 7.12.	Chudan Uke 2	Vyökoekertaus	
ke 12.12.	Chudan Uke 2	Vyökoekertaus	
pe 14.12.	Soveltava tekniikka	Soveltava tekniikka	
pe 14.12.	JUNNUJEN VYÖKOE (ei alkeisryhmä) harjoitusten yhteydessä Tennari Lisätietoja ja ilmoittautuminen myClubissa.		
ke 19.12.	Soveltava tekniikka	Soveltava tekniikka	
Joululomatauko pe 21.12.2018 - pe 4.1.2019 EI HARJOITUKSIA			
Harjoitukset jatkuvat keskiviikkona 9.1.2019			