



U15-U18 Etelä-Suomen judon yhteistreenit

Kausi 2023 syksy

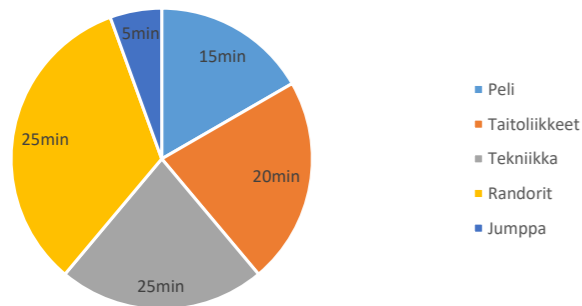
Samuli Markkanen

samuli.markkanen.judo@gmail.com

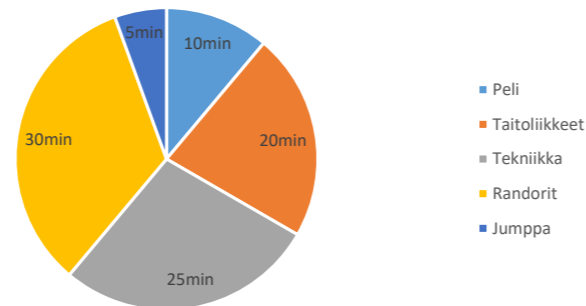
	Peruskuntokausi 1
	Peruskuntokausi 2
	Kilpailuun valmistava kausi
	Kilpailukausi

Kausi	VKO 33		VKO 34		VKO 35		VKO 36		VKO 37		VKO 38		VKO 39		VKO 40		VKO 41			VKO 42				
	Ma 14.elo	To 17.elo	Ma 21.elo	To 24.elo	Ma 28.elo	To 1. syys	Ma 4. syys	To 7. syys	Ma 11. syys	To 14. syys	Ma 18. syys	To 21. syys	Ma 25. syys	To 28. syys	Ma 2. loka	To 5. loka	La 7. loka	Ma 9. loka	To 12. loka	La 14. loka	Ma 16. loka	To 19. loka	La 21. loka	
Ohjelma/Kilpailu	Tai-otoshi	Tai-otoshi samanpuolen otteesta	Tai-otoshi kombinaation kautta	Morote-seoi-nage	Morote-seoi-nage kombinaation kautta	Ippn-seoi-nage polviltaan	Ippn-seoi-nage polviltaan kombinaation kanssa	Kiepiä mattoon jatkona lonkkakuristus	Ko-uchi-makikomi	Kieppi hämäys mistä Ko-uchi-makikomi	Mattokännöt liepeestä	Ko-soto-gari	O-uchi-gari	Sumi-Gaeshi ja Hikikomigaeshi	Samanpuolen otteen hakeminen "kyikimyyry"	"kyikimyyrystä" omien heittojen tekeminen	Hiiden Shiai, Nummela	Harjoitusotteluita	Oman otteen hakeminen	Samurai Cup 4, Rovniemi	Käsiheittojen kertaaminen	Oma otteulasento	Tampere Shiai	
Vierailija																								
Kausi	VKO 43		VKO 44		VKO 45		VKO 46		VKO 47		VKO 48		VKO 49			VKO 50		VKO 51						
	Ma 23. loka	To 26. loka	La-Su 28-29.10	Ma 30. loka	To 2. marras	Ma 6. marras	To 9. marras	Ma 13. marras	To 16. marras	Pe-Su 17-19.11	Ma 20. marras	To 23. marras	La 25. marras	La 25. marras	Ma 27. marras	To 30. marras	La-Ma 2.4.2012	Ma 4. joul	To 7. joul	Ma 11. joul	To 14. joul	Ma 18. joul	To 21. joul	
Ohjelma/Kilpailu	Kilpailuiden kertaaminen	Mattoon jatko pystystä heitolla	Finnish Judo Open (FJO) Turku	Guardin ohitus	Jalkatekniikoiden kertaus	Tuomaroritavat randorit	"kyikimyyryn" kertaaminen	Mattoon jatko kuristuksella	Oma ottelusuunnitelma	Kaimu Keerak, Tarto ES-judon yhteismatka	Kisojen kertaus	Ottehaun perusteet	Hontai Shiai, Vantaa	Rothberg Cup, Tallinna (Kokoneet)	Tuomaroritavat randorit	Oma ottelusuunnitelma	Baltic Sea Championships (BSC) Orimattila	Treenit peruttu, BSC leirin takia	Guardin puolustaminen	"Suolirulla" kääntö kilpikonna sekä mahaltaan	Ura-nage	Kauden kertaamista	Oheisharjoittelun perusteita	
Vierailija																								

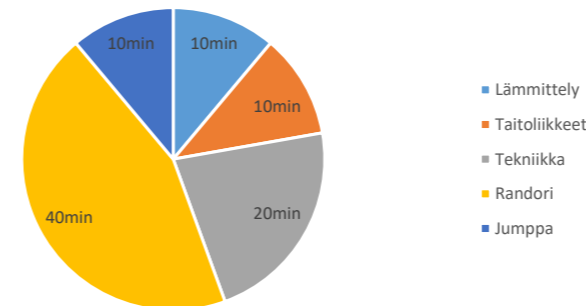
Peruskuntokausi 1



Peruskuntokausi 2



Kilpailuun valmistava kausi



Kilpailukausi

