



Sovellettu judo / Tikkurilan Judokat

Kausi: kevät 2020

**LAUANTAISIN** myös klo 14.30 - 16 Tekniikkaharkat Urheilutalolla!

TORSTAISIN klo 19-20.30 harkat, joihin kisailijat voivat osallistua

**Ohjaajat:** Marita Kokkonen, Tuula Miinalainen (Ria Turpela)

TIISTAI	Judo	Ominaisuus alkulämmittelyssä
7.1.	Newaza	
14.1.	Randoripäivä, tehtävärandoria	
<b>17.-19.1.</b>	<b>PajulahtiGames2017</b>	Leiri ja kilpailut
21.1.	Ryhmärandoria	
28.1.	Mattoonjatkot ja hyökkäyksiä	Kehonhallintaa
4.2.	sasaetsurikomiasihi	Voima
11.2.	Randoripäivä, tehtävärandoria	Nopeus
<b>18.2.</b>	<b>HIIHTOLOMA EI HARKKOJA</b>	
25.2.	Taiotoshi/seiotoshi+kosotokake	Ketteryys
3.3.	Haraigoshi/ukigoshi+ochigari/gouchigari	Nopeus
<b>SU 8.3.</b>	<b>Sunnuntaileiri, Porvoo</b>	<b>leiri</b>
10.3.	Hyökkäyksiä + sidontataisteluja	Voima
17.3.	Heittojen torjuntaja + vastaheitto	Notkeus
24.3.	Seoinage+osotogari	Ketteryys
<b>la 28.3.</b>	<b>Willimies-Shiai, Lappeenranta</b>	<b>kilpailut</b>
31.3.	Randoripäivä, tehtävärandoria	Nopeus
<b>3.-6.4.</b>	<b>OESN, Hollanti</b>	<b>kilpailut</b>
7.4.	Okuriashibarai+haraigoshi	Kehonhallintaa
14.4.	Randoripäivä, tehtävärandoria	Voima
21.4.	Jalkaheitot+kombinaatiot	Tasapaino
<b>LA 25.4.</b>	<b>Teholauantai Mikkeli</b>	<b>leiri</b>
28.4.	Mattoonjatkot ja käännöt	Voima
5.5.	Tokuiwaza-kombinaatiot	Kestävyys
12.5.	Tokuiwaza	Nopeus
19.5.	Randoripäivä, tehtävärandoria	Ketteryys
<b>SU 24.5.</b>	<b>SM 2017, Turku</b>	<b>Kilpailut</b>
26.5.	Judollinen toimintarata	