

PVM	JUDO	LIIKE	HUOM
13.1	Yhteisten pelisääntöjen kertausta	Liikkuminen parin kanssa	
20.1	Ukemit + Osotogari	Tasapaino&ketteryys, taitoliikkeitä	ketjulähtö
27.1	Ukemit + Kuzurekesagatame, kääntö	Matalalla liikkuminen	
3.2	Ukemit + Ogoshi	Kehon osien tunnistaminen	salasanalähtö
10.2	Ukemit, eteenpäin ylempää	Heittäminen ja kiinniotto	
17.2	Ukemit + Makurakesagatame	Pyöriminen	
24.2	Ukemit + Ouchigari	Taitoliikkeitä	
9.3	EI HARJOITUKSIA !!		SM-KISA TALKOOT!!!!!!!!
16.3	Ukemit ja Ogoshi	Liikkuminen parin kanssa	köydenveto
23.3	Kertaus (pelisäännöt, dojo käytös,..)	Pelaillaan, leikitään	
30.3	Ukemi sivulle ja Honkesagatame	Heittäminen ja kiinniotto	polttopallo
13.4	Ukemit ja Osotogari	Hyppiminen, tasapaino	
20.4	Ukemit ja makurakesagatame	Ryhmä/joukkueliikuntaa	viestejä
27.4	PERHEILTA		
4.5	Ukemit ja Ouchigari	Tasapaino&ketteryys, taitoliikkeitä	
11.5	Sidonnat + poistulot	Liikkuminen kuten eri eläimet	patjan valloitus
18.5	kauden päätös	Leikkejä & kiitokset	
	koulujen loma viikolla (9vk) & pitkänä perjantaina (6.4) judokatkin lomailevat, ei harjoituksia !!!		
	9.3.12 ei myöskään harjoituksia, talkooporukkaa tarvitaan, kysy lisää ...		
	koulunsa aloittavat siirtyvät peruskurssille:) muiden kanssa tapaamme syyskuussa 2012		

MUKSUJUDO kevät 2012