

SUOMEN JUDOLIITTO

KESÄHARJOITTELU

Nuorelle alle 18-vuotiaalle judokalle



YLEISET PERIAATTEET

1. Lähtötasosta riippuen tarvittaessa aloitus progressiivisesti määrää nostaen. Porrastus ja mahdollisesti pois jätettävä harjoitus merkitty vihreällä.
2. Pidä harjoituspäiväkirjaa.
3. Muista arkiliikunta, omat pelit ja aktiivinen tekeminen. Kaikki siirtymiset harjoituksiin ja muualle esim. pyörällä tai kävellen.
4. Hyödynnä kesäleirien mahdollisuudet ja huippuvetäjien osaaminen leireillä. Kirjaa ylös ja paina mieleen leirillä opetetut asiat.
5. Voimaharjoittelussa maltti vastusten kanssa. Pääosassa hyvät suoritustekniikat, ei nostettu paino. Oma valmentaja mukana salilla.
6. Tasainen harjoittelu läpi kesän - työn tulokset näkyvät syksyllä
7. Mikäli tarvitset tukea tai neuvontaa harjoittelun suunnittelussa:
otto.faven@judo.fi

VKO 23

Judo: Monipuolinen tekniikkaharjoittelu – suuret toistomäärät

Voima: Painonnostotekniikka, kehonpainoharjoittelu, lihaskestävyys

Kestävyys: Peruskestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoittelu matalalla sykkeellä

Huoltava: Monipuoliset ketteryyss- ja taitoliikkeet sekä venyttelyt

Extra: Voima ja keuhko- ja sydänharjoitusten päätteeksi vetokumit ja tandokurenshu

Oma liikunta: Pelit kavereiden kanssa, siirtymiset kävellen tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	KESTÄVYYS Peli ja venyttelyt tai vaihtoehtoisesti maasto/polkujuoksu 30min, vetokumit 30min, venyttelyt 30min				KESTÄVYYS Tasavauhtinen juoksu, keskusteluvauhti 40min, vetokumit 30min, venyttelyt 30min	
VOIMA Pyöräily salille, Lihaskestävyys-kuntopiiri, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO TW Tekniikka 60% Randori 40% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	JUDO TW Tekniikka 50% Randori 50% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	VOIMA Pyöräily salille, Lihaskestävyys-kuntopiiri, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO NW Tekniikka, tilannetaistelut, randori Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliikkeet, venyttelyt		

VKO 24

Judo: Monipuolinen tekniikkaharjoittelu – suuret toistomäärät

Voima: Painonnostotekniikka, kehonpainoharjoittelu, lihaskestävyys

Kestävyys: Peruskestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoittelu matalalla sykkeellä

Huoltava: Monipuoliset ketteryysharjoitukset ja taitoliikkeet sekä venyttelyt

Extra: Voima ja kestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoitusten päätteeksi vetokumit ja tandokurenshu

Oma liikunta: Pelit kavereiden kanssa, siirtymiset kävellen tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	KESTÄVYYS Peli ja venyttelyt tai vaihtoehtoisesti maasto/polkujuoksu 30min, vetokumit 30min, venyttelyt 30min		LAJIKUNTOPIIRI Keppijumppa, Vetokumit ja tandokurenshu, venyttelyt			KESTÄVYYS Tasavauhtinen juoksu, keskusteluvauhti 40min, vetokumit 30min, venyttelyt 30min
VOIMA Pyöräily salille, Lihaskestävyys- kuntopiiri, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO TW Tekniikka 60% Randori 40% Monipuoliset ketteryysharjoitukset ja koordinaatioliikkeet, venyttelyt	JUDO TW Tekniikka 50% Randori 50% Monipuoliset ketteryysharjoitukset ja koordinaatioliikkeet, venyttelyt	VOIMA Pyöräily salille, Lihaskestävyys- kuntopiiri, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO NW Tekniikka, tilannetaistelut, randori Monipuoliset ketteryysharjoitukset ja koordinaatioliikkeet, venyttelyt	VOIMA Lihaskestävyyskuntopiiri kehonpainolla	

VKO 25

Judo: Monipuolinen tekniikkaharjoittelu – suuret toistomäärät

Voima: Painonnostotekniikka, kehonpainoharjoittelu, lihaskestävyys

Kestävyys: Peruskestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoittelu matalalla sykkeellä

Huoltava: Monipuoliset ketteryyss- ja taitoliikkeet sekä venyttelyt

Extra: Voima ja keuhko- ja sydänharjoitusten päätteeksi vetokumit ja tandokurensu

Oma liikunta: Pelit kavereiden kanssa, siirtymiset kävellen tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	KESTÄVYYS Peli ja venyttelyt tai vaihtoehtoisesti maasto/polkujuoksu 30min, vetokumit 30min, venyttelyt 30min		LAIKUNTOPIIRI Keppijumppa, Vetokumit ja tandokurensu, venyttelyt		KESTÄVYYS Tasavauhtinen juoksu, keskusteluvauhti 40min, vetokumit 30min, venyttelyt 30min	
VOIMA Pyöräily salille, Lihaskestävyys-kuntopiiri, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO TW Tekniikka 60% Randori 40% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	JUDO TW Tekniikka 50% Randori 50% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	VOIMA Pyöräily salille, Lihaskestävyys-kuntopiiri, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO NW Tekniikka, tilannetaistelut, randori Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt		

VKO 26 – YANAGI JUDOCAMP

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	LAJKUNTOPIIRI Keppijumppa, Vetokumit ja tandokurenshu, venyttelyt		YANAGI JUDOCAMP			
	VOIMA Pyöräily salille, Lihaskestävyys- kuntopiiri, venyttelyt, pyöräily kotiin	YANAGI JUDOCAMP				

Tavoite leirillä:

Monipuolisesti tekniikan testaaminen randorissa, rohkeaa hyökkäävää judoa

Uuden tekniikan omaksumista – kirjaa asiat ylös

Valmistaudu harjoitukseen: Ole paikalla ajoissa, valmistaudu tulevaan harjoitukseen

Harjoittelussa määräpainotteisuus – ota kaikki randorit

Huomioi palauttava ja huoltava harjoittelu – aktiivinen palauttava ja liikkuvuus harjoitusten jälkeen

VKO 27

Judo: Valikoidut tekniikat – suuret toistomäärät – kertaa Heinävedellä opitut asiat

Voima: Painonnostotekniikka, voimakestävyys

Kestävyys: Pitkät intervallit

Huoltava: Monipuoliset ketteryys- ja taitoliikkeet sekä venyttelyt

Extra: Voima ja kestävyysharjoitusten päätteeksi vetokumit ja tandokurenshu

Oma liikunta: Pelit kavereiden kanssa, siirtymiset kävellen tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
				VOIMA Lihaskestävyyskuntopiiri kehonpainolla	KESTÄVYYS Lämmittely, Vauhtikestävyysintervallit, venyttelyt	
PALAUTTAVA Kevyt hölkkä 30min Taitoliikkeet 30min Venyttelyt 30min	LAJIKUNTOPIIRI Keppijumppa, Vetokumit ja tandokurenshu, venyttelyt	JUDO TW Tekniikka 60% Randori 40% Monipuoliset ketteryys- ja koordinaatioliikkeet, venyttelyt	VOIMA Pyöräily salille, Voimakestävyys, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO NW Tekniikka, tilannetaistelut, randori Monipuoliset ketteryys- ja koordinaatioliikkeet, venyttelyt		

VKO 28 – SUMMER JUDO ROCKS

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	
	SUMMER JUDO ROCKS					PALAUTTAVA Kevyt hölkkä 30min Taitoliikkeet 30min Venyttelyt 30min	
SUMMER JUDO ROCKS							

Tavoite leirillä:

Heinäveden leirillä opitun omien valikoitujen uusien tekniikoiden testaaminen randorissa, rohkeaa hyökkävää judoa

Uuden tekniikan omaksumista – kirjaa asiat ylös ja harjoittele

Valmistaudu harjoitukseen: Ole paikalla ajoissa, valmistaudu tulevaan harjoitukseen

Harjoittelussa määräpainotteisuus – ota kaikki randorit

Huomioi palauttava ja huoltava harjoittelu – aktiivinen palauttava ja liikkuvuus harjoitusten jälkeen

VKO 29

Judo: Valikoidut tekniikat – suuret toistomäärät. Kertaa SJR:llä opitut tekniikat.

Voima: Painonnostotekniikka, voimakestävyys

Kestävyys: Intervallit, porrastajuoksu

Huoltava: Monipuoliset ketteryyss- ja taitoliikkeet sekä venyttelyt

Extra: Voima ja kestävyysharjoitusten päätteeksi vetokumit ja tandokurenshu

Oma liikunta: Pelit kavereiden kanssa, siirtymiset kävellen tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	KESTÄVYYS Vauhtileikkelyt juosten, rytmiä muuttaen vaihtelevassa maastossa 30-40min. Venyttelyt 20min.				VOIMA Lihaskestävyyskuntopiiri kehonpainolla	
VOIMA Pyöräily salille, Voimakestävyys, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO TW Tekniikka 60% Randori 40% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	JUDO TW Tekniikka 50% Randori 50% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	VOIMA Pyöräily salille, Voimakestävyys, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO NW Tekniikka, tilannetaistelut, randori Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt		

VKO 30

Judo: Valikoidut tekniikat – suuret toistomäärät

Voima: Painonnostotekniikka, voimakestävyys

Kestävyys: Intervallit, porrastajuoksu

Huoltava: Monipuoliset ketteryyss- ja taitoliikkeet sekä venyttelyt

Extra: Voima ja kestävyysharjoitusten päätteeksi vetokumit ja tandokurensu

Oma liikunta: Pelit kavereiden kanssa, siirtymiset kävellen tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	KESTÄVYYS Intervallit			LAJIKUNTOPIIRI Keppijumppa, Vetokumit ja tandokurensu, venyttelyt	VOIMA Lihaskestävyyskuntopiiri kehonpainolla	
VOIMA Pyöräily salille, Voimakestävyys, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO TW Tekniikka 60% Randori 40% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	JUDO TW Tekniikka 50% Randori 50% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	VOIMA Pyöräily salille, Voimakestävyys, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO NW Tekniikka, tilannetaistelut, randori Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliikkeet, venyttelyt		

VKO 30

Judo: Valikoidut tekniikat – suuret toistomäärät

Voima: Painonnostotekniikka, voimakestävyys

Kestävyys: Intervallit, porrastajuoksu

Huoltava: Monipuoliset ketteryyss- ja taitoliikkeet sekä venyttelyt

Extra: Voima ja kestävyysharjoitusten päätteeksi vetokumit ja tandokurensu

Oma liikunta: Pelit kavereiden kanssa, siirtymiset kävellen tai pyörällä, uinti

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	KESTÄVYYS Intervallit			LAJIKUNTOPIIRI Keppijumppa, Vetokumit ja tandokurensu, venyttelyt	VOIMA Lihaskestävyyskuntopiiri kehonpainolla	
VOIMA Pyöräily salille, Voimakestävyys, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO TW Tekniikka 60% Randori 40% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	JUDO TW Tekniikka 50% Randori 50% Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	VOIMA Pyöräily salille, Voimakestävyys, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO NW Tekniikka, tilannetaistelut, randori Monipuoliset ketteryyss- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt	LAJIKUNTOPIIRI Keppijumppa, Vetokumit ja tandokurensu, venyttelyt	

VKO 31 – HELSINKI JUDOCAMP

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
		KESTÄVYYS Vauhtileikkelyt juosten, rytmiä muuttaen vaihtelevassa maastossa 30-40min. Venyttelyt 20min.		HELSINKI JUDOCAMP		
VOIMA Pyöräily salille, Voimakestävyys, venyttelyt, pyöräily kotiin	JUDO TW Tekniikka 60% Randori 40% Monipuoliset ketteryys- ja koordinaatioliik-keet, venyttelyt		HELSINKI JUDOCAMP			

Tavoite leirillä:

Rohkeaa hyökkäävää judoa, kesän aikana harjoiteltujen parhaiden itselle soveltuvien tekniikoiden hiominen randorissa
 Uuden tekniikan omaksumista – kirjaa asiat ylös

Valmistaudu harjoitukseen: Ole paikalla ajoissa, valmistaudu tulevaan harjoitukseen

Harjoittelussa määräpainotteisuus – ota kaikki randorit

Huomioi palauttava ja huoltava harjoittelu – aktiivinen palauttava ja liikkuvuus harjoitusten jälkeen

SUOMEN JUDOLIITTO

MALLIHARJOITUKSIA

Lajikuntopiiri

Polkujuoksu vaihtelevassa maastossa

20min

Keppijumppa soveltaen ulkona

10min

Syväkyökky – niskantakaapunnerrus

Valakyykky

Askelkyökky kaikkiin ilmansuuntiin keppi niskan takana

Lapakäännöt kepillä

Yhden jalan maastavedot kepillä

Kyykkyhyppyt keppi niskan takana

Lajikuntopiiri ulkona 3 kierrosta / pal 2min

40min

Jalkapyyhkäisyt paikaltaan – 1min

Jalkapyyhkäisyt paikaltaan tsubamegaeshilla – 1min

Jalkapyyhkäisyt sivuttaisliikkeeseen – 1min

Jalkapyyhkäisyt sivuttaisliikkeeseen tsubamegaeshilla – 1min

Askel taakse ja kouchigari migi-hidari – 1min

Hyppynaruhyppyt – 1min

Vetokumivedot migi – 30sek

Vetokumivedot hidari – 30sek

Etunojapunnerrus läpsyllä – 30sek

Vetokumiuchikomi migi – 30sek

Vetokumiuchikomit hidari – 30sek

Vetokumiuchikomit migi-hidari vuorotellen – 1min

Linkkuveitset – 30sek

Tandokurenshu vapaasta liikeestä – 2min

Venyttelyt, pitemmät rauhalliset venyttelyt. Jos mahdollisuus niin taitoliikkeet.

20min

Lihaskestävyys kehonpainolla

Lämmittely

Keppijumppa (Askelkyykyt eri suuntiin, vartalon kierrot...)
Yhden jalan tasapainoilut ja puolikyykyt laatikon päällä
Tankojumppa liikeradat + lyhyet venytykset

15min

Kuntopiiri 3 kierrosta, toistot 45sek, palautus 15sek

Yhden jalan kyykky kehonpainolla
Telemark hyppely
Leuanveto
Etunojapunnerrus läpsyllä
Selkälihasliikkeet
Selkä: Keinulauta, ote nilkoista
Vatsalihasliikkeet, kädet niskan takana
Jalkojen staattinen pito jalat 15cm ilmassa
Luisteluloikat
Yhden jalan tasapainohyppy viivaa pitkin
Etunojapunnerrus – Jännehypy
Etunojassa jalanvaihtohyppy
Vatsat: Istumaannousu kiertämällä
Vatsat: Selinmakuulla jalat suorana ympyrät kiertäen molempiin suuntiin
Selkä: Ylävartalon nosto kiertämällä
Selkä: Päinmakuulla jalan tuonti ristikkäiseen käteen

45-50min

Venyttelyt / kaikki lihasryhmät 10-20sek venytykset

20min

Lihaskestävyyskuntopiiri

Polkypyörällä punttisalille

15min

Lämmittely

Keppijumppa (Askelkyykyt eri suuntiin, vartalon kierrot...)

Yhden jalan tasapainoilut ja puolikyykyt laatikon päällä

Tankojumppa liikeradat + lyhyet venytykset

15min

Kuntopiiri 3 kierrosta, toistot 45sek, palautus 15sek, kevyt vastus 15-20kg tanko

45-50min

Kahvakuula etuheilautus vuorokäsin

Askelkyyky tanko niskan takana

Rinnalleveto ja työntö tangolla saksaamalla

ylätaljaveto

Selkä telineessä

Vatsalihasliikkeet vatsapenkissä

Jalkojen staattinen pito jalat 15cm ilmassa

Syväkyyky - niskantakaapunnerrus yhdistelmä tangolla

Yhden jalan tasapainohyppy viivaa pitkin

Kylkikierrot levyllä istuen

Lankkupito

Hypyt vyötärönkorkuisen laatikon päälle

Selkä: Päinmakuulla jalan tuonti ristikkäiseen käteen

Jalkapyyhäisyt sivuttaisliikkeestä

Vetokumiuchikomi migi + hidari kääntyen

Venyttelyt / kaikki lihasryhmät 10-20sek venytykset

20min

Voimakestävyys 1

Polkupyörällä punttisalille

15min

Lämmittely

Keppijumppa (Askelkyykyt eri suuntiin, vartalon kierrot...)

Yhden jalan tasapainoilut ja puolikyykyt laatikon päällä

Tankojumppa liikeradat + lyhyet venytykset

15min

Vastukset niin että suoritukset voi tehdä teknisesti puhtaasti. Valmentaja paikalla seuraamassa tekniikkaa.

45min

Patteri 1: 15-20kg tanko / 3 kierrosta / pal 2min

Syväkyyky – niskantakaapunnerrus 10

Valakyyky 10

Tempaus 10

Patteri 2: 15-20kg tanko / 3 kierrosta / pal 2min

Rinnalleveto ja työntö saksaamalla 10

Etukyyky 10

Pystypunnerrus 10

Patteri 3: 15kg tanko / 3 kierrosta / pal 2min

Leuanveto tai leuanveto judogista 10

Pystysoutu 10

Pystypunnerrus 10

Hauiskääntö 10

Vetokumiuchikomi migi+hidari 15+15

Venyttelyt / kaikki lihasryhmät 10-20sek venytykset

20min

Voimakestävyys 2

Polkupyörällä punttisalille

15min

Lämmittely

Keppijumppa (Askelkyykyt eri suuntiin, vartalon kierrot...)

Yhden jalan tasapainoilut ja puolikyykyt laatikon päällä

Tankojumppa liikeradat + lyhyet venytykset

15min

Kuntopiiri 3 kierrosta, vastukset niin että suoritukset voi tehdä teknisesti puhtaasti. Valmentaja paikalla seuraamassa tekniikkaa.

45min

Rinnalleveto 10x

Pystypunnerrus 15x

Takakyykky 20x

Tempaus raakana 10x

Penkkipunnerrus 15x

Etukyykky 15x

Vatsat 20x lisäpaino niskan takana

Kylkikierrat levyllä istuen 20x

Askelkyykky 12x

Tempaus kapealla otteella ja työntöhyppely 8+10

Venyttelyt / kaikki lihasryhmät 10-20sek venytykset

20min

Peruskestävyys

Lyhyet venytykset ja paikkojen avaukset	5min
Juoksu vaihtelevassa maastossa Juoksu poluilla, tiellä, pururadalla, mäet ylös ja alas.	30min
Yksinharjoittelu ja vetokumit Jalkapyyhkäisyt paikaltaan – 2min Jalkapyyhkäisyt paikaltaan tsubamegaeshilla – 2min Jalkapyyhkäisyt sivuttaisliikkeeseen – 2min Jalkapyyhkäisyt sivuttaisliikkeeseen tsubamegaeshilla – 2min Askel taakse ja kouchigari migi-hidari – 2min Vetokumivedot migi – 30sek Vetokumivedot hidari – 30sek Vetokumiuchikomi migi – 30sek Vetokumiuchikomit hidari – 30sek Vetokumiuchikomit migi-hidari vuorotellen – 1min Tandokurensyu vapaasta liikkeestä pitkillä vetokumeilla liikkuen – 2min	30min
Venyttelyt	20min

Intervallijuoksu

Lyhyet venytykset ja paikkojen avaukset

5min

Lämmittelyhölkkä

Matalalla sykkeellä metsäpolulla

10min

Valitse allaolevista vaihtoehdoista. Juoksuvauhti ei maksimiin, mutta syke nousee selvästi ja silti vauhtia pystyy ylläpitämään.

30-40min

Vaihtoehto 1:

Valotolpanvälijuoksu: 3 tolpanväliä reilua juoksua, 1-3 tolpan väliä kevyttä hölkkää

Vaihtoehto 2:

Vauhti pysyy samana mutta valikoitu mäkinen maasto. Nousut ja laskut esimerkiksi Pururadalla luovat intervallit.

Vaihtoehto 3:

Vauhtileikkittely. Fiiliksen mukaan kiihdytä reippaampaan vauhtiin ja välillä palauta Hölkkävauhtiin.

Vaihtoehto 4:

Vedot urheilukentällä esimerkiksi 400m loppua kohti kiihtyen ja sen jälkeen 400m kevyttä hölkkää. Viiden vedon jälkeen 5min kävely ja sama uudestaan.

10-20sek venyttelyt, aktiivinen palautus, kaikki lihasryhmät

20min