

Treeni	Vaihe	Harjoite (Liikepankki)	Aihe/kohde
Fitjudo	JUDON TAUSTAA JA ASIOITA	<p>Dojokäytös, aloitus, lopetus</p> <p>Voiman myötääminen ja hyödyntäminen</p> <p>Luottamus</p> <p>Harjoittelussa parin rooli ja sen merkitys</p> <p>Judon perusteet kirjanen..</p>	
	TUTUSTUMINEN/ RENTOA MENOA	<p>Esittele itsesi 3 asiaa --> pari esittelee seuraavalle</p> <p>Kumpi parempi x vai y</p> <p>Kuinka paljon liikkuu selvitys</p> <p>"Joukkuekilpailu" viesti tms.</p> <p>Piirissä selin ja joku asia mistä tykkää, jos tykkää samasta kääntyy.</p> <p>Kosketa jotain jolla on punaista, mustaa jne.</p> <p>Swiss, boing, päng</p> <p>Lännen nopein (keskellä osoittaa, kyykkyy ja sitten vierellä ampuvat toisiaan)</p> <p>Meduusta ja kalat (silmit kiinni rajattu väli ja yritetään estää liikkuminen, liikkujat silmät auki)</p> <p>Ryhmällä "kutsu", ryhmä kasaan</p>	
	LÄMMITTELYT/JÄÄHDYTYKSET	<p>Judopallo</p> <p>Polttopallo</p> <p>Rapupallo</p> <p>Porkkanahippa</p> <p>Kääntöhippa</p> <p>Jumppapallo polttis (yksi keskellä ja muut polttaa)</p> <p>Tehtävähippa</p> <p>Pallon kierrätys selät vastakkain parinkansa (vaaka, alh-> ylös, ylh-> alas, sivulta jne)</p> <p>Haaraperus tai variaatio</p> <p>Kävely (etu, taka sivu, risti)</p> <p>Juoksu (etu, taka sivu, risti)</p> <p>Polvien nosto (juoksu joka suuntaan edeten eteen, taakse sivuttain)</p> <p>haaraperus edeten/rytmin vaihdot jne</p> <p>pakarajuoksu</p> <p>Kyykky</p> <p>Askelkyykky</p> <p>Luisteluhyppy</p> <p>askekkyykky+ lonkan venytys+kierto sivulle</p> <p>Pohkeet+kädet ylös</p> <p>polvennosto - vaaka</p> <p>Polvilta kyykkyy</p> <p>Kuppipito (vatsa)</p> <p>Paikallaan kiepsautus</p> <p>Mittarimato</p> <p>Possulancku (punnerrusasento, jalat koukussa polvet irti lattiasta ja pito)</p> <p>Lankuaskellus</p> <p>käsien kautta pyöriminen (punnerrusasento -->kääntymisen> käänteinen punnerrusasento)</p> <p>Syväkyykky ja selän rullaus</p> <p>Etuskorpioni mahallaan takaskorpioni selällään</p> <p>Dynaamiset sivukyykyt</p> <p>alapäin katsova koira</p> <p>Kädet ja hartiat kepin kanssa kierto</p> <p>sivutaivutus, jalat ristiin</p> <p>Lonkka ja takareisi</p> <p>Lonkan koukistaja/takareisi edeten</p> <p>Jalan heilautus edessä ja takana sivusuunnassa</p> <p>Jalka koukussa veto rintaan</p> <p>ns heittoliikkeet</p> <p>Lonkan nostot sivukautta eteen/taakse</p> <p>Karhukävely</p> <p>Selällään puolikaaren piirto (molemmiin puolin, liikkuvuus)</p> <p>Lonkan venytys haara-asennossa paino alhaalla</p> <p>Kissa/kameli</p> <p>Soturiasento (sivu/suora)</p> <p>otteet risttiin selän takaa</p> <p>Takareisi (seinästä kiinni ja käsi jalkaterään ja suoristus)</p> <p>Etureisi ja sääri (taivutus taakse)</p> <p>perhosvenytys (venytys tai paine ja venytys)</p> <p>Eteentaivutus seisten (haara-asento ja pää mattoon)</p> <p>tuulimylly (kädellä ristiin jalkaan kosketus)</p> <p>Lonkkavenytys</p> <p>pakaravenytys edeten</p> <p>Selän rullaus ja loppurentoutus</p> <p>Lapsen lepoasento</p> <p>Rento asento ja hengittämiseen keskittyminen</p>	<p>Pelit</p> <p>Liikkuminen</p> <p>Jalat</p> <p>Vatsa</p> <p>Kädet</p> <p>Liikkuvuus</p> <p>Venyvyys</p> <p>Rentoutus</p>
	REAKTIOT	<p>Näytetyt merkit ja reaktiot (3-5 liikettä)</p> <p>Käsiläpsyllä regointi (1,2,3 esim vatsa, käännös, punnerrus)</p> <p>Kosketukseen reaktio</p> <p>Número sormilla ja liike</p> <p>Liikkeeseen reagointi (peili, vastakkain, selät vastakkain, lähdöt jonkun mukaan)</p> <p>Suunnan näyttö ja liike sinne (koko ryhmä, parin kanssa, keskeltä puolelta toiselle tms)</p> <p>Maa, meri, taivas</p> <p>Vyön nappaaminen, eri asennoista</p>	

	Esineen kaappaus Kepin koppaaminen tippumasta	Liikkuminen
LAJITAITO(A kohti)	<p>Askeellus sisääntuloon (jalkapyyhkäisyt)</p> <p>Lainelautau lu parin kanssa</p> <p>Olkapäähippa (tms)</p> <p>Punnerrusasennosta taistelu otetaistelua</p> <p>kääntyminen, taisabaki</p> <p>hyvä asento (parin kanssa), kapea, normi, leveä-haara-asento</p> <p>hallittu kävely</p> <p>Liikkuminen (joka suuntaan)</p> <p>polven nosto ja vaaka</p> <p>Horjituksen liikerata (käsi ja lonkkaheitot), liikkeeseen</p> <p>Lyöntiharjoitukset (otteen haku)</p> <p>Parin työnön hyödyntäminen</p> <p>Liikkuminen parin kanssa ilman otetta/otteen kanssa</p> <p>hallintaa matossa (ilman käsiä, ilman jalkoja, käsien kanssa jne)</p> <p>Katkarapu (eteen/taakse)</p> <p>kuperkeikka (eteen, taakse, sivulle)</p> <p>Kärrynpyörä, arbial. Venäläinen</p> <p>Käsiläseisonta (kuperkeikka, kävely, punnerrus)</p> <p>Haarakuperkeikka (eteen, taakse)</p> <p>Ukemin harjoitteet osissa (selällään maaten jne)</p> <p>Ukemit (kevennettyjä aluksia, taakse, sivu, eteen) ja variaatiot kärrynpyörä jne</p> <p>kyykky + kädet ylhäällä</p> <p>Selässä pito ja kävely/kyykkyt</p> <p>Päällä seisonta</p> <p>Parin kanssa kieriminen, kuperkeikat jne.</p> <p>Kottikärrykävely</p> <p>pakarakävely (eteen/taakse)</p> <p>Parin kanssa "tanssi" (uchi mata, vuoroheittoharjoittelu, uchoi komi toisa tukien --> Musa?)</p> <p>selkäpyörä</p> <p>Selkäpompot</p> <p>Kuperkeikka parin selästä</p> <p>Mattoliikkeitä (yksin)</p> <p>Sidonnat yksin (ja parin kanssa)</p>	Liikkuvuus ja kehon hallinta
LIHASKUNTO JA LIIKKUVUUS (Voi ottaa myös läm/jäähd)	<p>Lankusta punnerrusasentoon rutistus</p> <p>Lankku, kylkilankku (tehosta nostamalla käsi ja jalka irti)</p> <p>Linkkari ja pito</p> <p>Burbee (yhden jalan, lankkukävely, lisko/vuorikiipeilijä, lankkuaskellus)</p> <p>Lantionnosto (tehosta nostamalla jalka)</p> <p>Vuorikiipeilijä</p> <p>Lankkuaskellus</p> <p>Pyöräilyvatsat</p> <p>reversevatsat</p> <p>Liikkuva lankku</p> <p>Russian twist</p> <p>Käänteinen burbee (selälleen ja sieltä kyykkyy + hyppy)</p> <p>Punnerrus (perinteinen, leveyttä vaihdellen, timantti)</p> <p>Pilatesrulla punnerrus</p> <p>Lapapunnerrus työnöllä (lankusta pylly ylös ilman liikkumista)</p> <p>Niskapunnerrus</p> <p>Siltapunnerrus</p> <p>Leuka (myötä) TAI puunhakkaaja (kumppari)</p> <p>Dippi</p> <p>Sammakkoaskeleet</p> <p>Pukkihyppy</p> <p>Vatsan ali ja hyppy yli parin kanssa (kontillaan)</p> <p>Kyykky hypyllä (voi tehdä myös kääntyen)</p> <p>Hyppykyykkyt</p> <p>Sammakkoiloikka (punnerruksesta kyykkyy)</p> <p>Lonkan koukistaja asekkyykystä pakaralla puristen + pito</p> <p>Selän rullaus polviasenossa</p> <p>Supermies (kierrolla tai ilman)</p> <p>Rangankierto (punnerrus, nelinkontin, jalka pakaravenytys)</p>	<p>Vatsat (+)</p> <p>Vatsat</p> <p>Punnerrus</p> <p>jalat</p> <p>Selkä</p> <p>Muunnoksia</p>