

# NUORET YLEMMÄT-VYÖT 2015 SYYSKAUDEN TOIMINTA-AJATUS

Hyvä nuori judoka ja arvoisat huoltojoukot!

Harjoitusjärjestelmämme on uudistunut viime keväästä, Päijät-Tiimi sellaisenaan loppui ja junioreiden jatkokurssi päätettiin jakaa kahteen ryhmään. Kehittyneemmät ja kilpailuorientoituneemmat siirrettiin tähän ryhmään ja muut jatkavat viimevuoden peruskurssilaisten kanssa junioreiden jatkokurssin aikataulun mukaan.

Ryhmän harjoituskertojen määrää on kasvatettu viimekauden kahdesta harjoituksesta kolmeen-neljään viikossa, myös harjoitusaikaa on lisätty tunnista 1,5 – 2 h/treeni. Muutos toivottavasti näkyy myös kehittymisenä. Ryhmämme harjoittelee **keskiviikkoisin klo 17.00 – 18.30**, josta viimeinen 15 minuuttia harjoittelemme kamppailusalin yläkerrassa lihashuoltoa ja lihaskoordinaatiota.

**Perjantaisin** osallistumme aikuisten ja kilpailijoiden yhteisharjoitukseen **klo 18 – 19.30**. Harjoituksen valmentajana toimii seuramme päävalmentaja Seppo Aaltonen (3d) ja meidän ryhmän valmentajat ovat tukemassa Sepon valmennusta nuorten judokoiden ohjauksessa.

Uutena harjoituksena aloitamme **lauantai randorit klo 9.30 – 11.30** (19.9.,26.9.,3.10., 31.10.,7.11.,14.11.,28.11.,5.12.,12.12.2015 🡪 merkitkää kalenteriinne!), jossa nimensä mukaisesti treenin pääpaino on otteluharjoituksessa. Näin ollen voimme pitää keskiviikon harjoituksen selkeästi tekniikkaharjoituksena, ja vastaavasti lauantain puhtaasti kilpailuihin valmentavana randoriharjoituksena. Lisäksi joinain lauantai iltapäivisin on Manne Isorannan vetämät fysiikkatreenit ENB-salilla (Hirsimetsäntie 17) klo 14 – 15 . Näitä leiripäivä tyyppisiä lauantaipäiviä voitaneen kutsua super-lauantaiksi.

**Sunnuntaisin** treenaamme yhdistelmäharjoituksissa, kuten perjantaina, tekniikkatreenit- ja randorit Aaltosen Sepon johdolla **klo 18- 19.30**.

Arkiviikkoisin on mahdollisuus osallistua myös Holjutain treeneihin Hollolassa (uimahallin rakennuksessa), jonka aikataulu varmistuu myöhemmin.

Syksyn teema on perustekniikan lisäksi renraku-wazan perusteet, eli yhdistellään tuttuja heittoja heittosarjoiksi (kombinaatiot). Opettelemme myös uusia vastatekniikoita tuttuihin heittoihin. Lihaskuntoa ja koordinaatiota treenaillaan kaikkien harjoitusten yhteydessä. Uutena asiana viimevuoteen verrattuna korostetaan liikkuvuusharjoittelua (venyttelyt), joita toteutamme mm. keskiviikkoisin salin yläkerrassa. Pyrimme löytämän kaikille judokoille sopivan tokui-wazan (lempitekniikka), jonka ympärille rakentelemme sopivaa tekniikkaperhettä.

Markus tuo seuran tuomarina kilpailuiden viimeisimmät säännöt randoriharjoitteluihin.

Seuraamme kehitystänne kilpailuissa ja havainnot osaamistarpeista pyritään siirtämään ryhmämme harjoituksiin. Pyrimme hyödyntämään lisäksi seuran huippukilpailijoiden ja muiden valmentajien osaamista myös ryhmämme opetuksessa.

**Syksyn 2015 päätapahtumat:**

Seura tukee osallistumismaksujen osalta kahta kilpailua syyskaudella, joissa omia valmentajia on mukana. Ja joihin pyrimme saamaan ryhmämme sisältä kimppakyydityksiä varmistamaan kaikkien mahdollisuutta osallistua.

Olemme lähdössä seuraaviin kilpailuihin:

**Eden Shiai 12.9.2015 Tampere:** <http://www.judoliitto.fi/kalenteri/eden-shiai-12.9.2015/>

Ilmoittaudu osoitteeseen: [mika.pyykko@hotmail.com](mailto:mika.pyykko@hotmail.com) mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 4.9.2015 seuraavin tiedoin: Ilm. kilpailijan nimi, **Free Cardin Sportti ID-numero**, sarja, syntymävuosi ja vyöarvo

**Kerava Shiai 3.10.2015 Kerava:** <http://www.judoliitto.fi/kalenteri/kerava-shiai-3.10.2015/>

Ilmoittauduthan osoitteeseen: [mika.pyykko@hotmail.com](mailto:mika.pyykko@hotmail.com) : ilmoittautimisaika ilmoitetaan myöhemmin erikseen.

Ilm. kilpailijan nimi, **Free Cardin Sportti ID-numero**, sarja, syntymävuosi ja vyöarvo

*Lisäksi kokeneemmat ja innokkaimmat judokat voivat lähteä*:

13.- 15.11.2015 XVII Kaimu Keerat International children´s judo day Tarto,Viro: <http://orimattilanjudoseura.sporttisaitti.com/?x320289=383310>

Lisäksi on toivottavaa, että jokainen ryhmän jäsen osallistuu oman seuran järjestämiin salikisoihin, joista tulee erillinen tiedote myöhemmin erikseen.

Vanhemmilla judokoilla on mahdollisuus osallistua seuran omiin isoihin kisoihin Lahti Shiai´n 5.12.2015 Pajulahdessa. Tähän tarvitaan koko ryhmää myös vanhempien panosta talkoo- ja toimihenkilötehtäviin, ml. leipomukset kanttiiniin (koskee myös salikisoja).

Seuran hallitus ohjeistaa sivuilla <http://www.lahdenjudoseura.net/hinnasto/>

maksakaa **jäsenmaksunne ajoissa viimeistään 31.8.2015** mennessä, kuitti valmentajalle näytettäväksi. Näin varmistatte lisenssivakuutuksen voimassaolon, joka on edellytyksenä mm. kilpailuihin osallistumiseksi. Uusi sportti-id tulee kotiin postitse syys-lokakuun aikana, joka tulee pitää judopassin mukana kilpailu- ja leiritapahtumissa.

**Natsa- ja vyökokeista**: vihreävyö on suurimmalla osalla seuraava tavoite, ja aktiivisella harjoitus- ja kilpailutoiminnalla sen voi saavuttaa n. 12 vuoden iässä. Valmentajat arvioivat kehitystä ja nuorelle tiedotetaan ajoissa mahdollisesta natsa- tai vyökokeesta. Vyökokeisiin haetaan seuransivuilla olevalla lomakkeella ja puollot otetaan valmentajalta.

**DOJO-REIHO (salikäytös):**

Ryhmäläiset ovat harrastaneet judoa jo useamman vuoden, joten valmentajien odotuksena on, että kaikki osaavat käyttäytyä tatamilla aiemmin opetettujen sääntöjen mukaisesti. Jos jonkun judokan käytökseen joudutaan puuttumaan toistuvasti syksyn aikana, niin siitä voi seurata paluu alempivöisten lasten ryhmään jatkamaan kypsymistä. Tässä ryhmässä edetään vauhdikkaammin ja tekniikkaharjoittelu on haastavampaa, joten on keskityttävä omaan tekemiseen ja mahdollistettava häiriötön opettaminen ja judon oppiminen.

Valmennustiimin muodostavat viimekauden jatkokurssin valmentajat Mika, Markus ja Miska Pyykkö sekä Päijät-Tiimin kokeneet osaajat Ari Peltonen, Jorma Pesonen ja Ilkka Valtasaari.

Vastuuvalmentajana ryhmässä on Mika Pyykkö.

Yhteystiedot: [mika.pyykko@hotmail.com](mailto:mika.pyykko@hotmail.com), 050 5877 047

Judoa harrastavat vanhemmatkin ovat tervetulleita tatamille, mikäli aikaa ja innostusta riittää.

**Muuta huomioitavaa:**

Yhteystietolomake jaetaan ensimmäisissä treeneissä. Täyttäkää ja palauttakaa se mahdollisimman pian Mikalle.

Harjoitusten seurantalomake-taulukko, tulee ryhmän omaan kansioon Kamppailuareenan kahvion/aulan pöydälle, johon jokainen judoka rastittaa nimensä kohdalle harjoituskerrat. Kansioon tullaan laittamaan tiedotteita ja judoaiheista luettavaa (mm. vanhemmat voivat odotellessaan lueskella).

Hyvää alkavaa judosyksyä kaikille, treeneissä nähdään!

T: Valmennustiimi