



Hyvät valmentajat ja tukijoukot ! Tiedote D- C-junnujen viikko- treeneistä ma klo 19:00-20:00



ej/26.10.2010 sivu Sivun 1/2

Kolme ensimmäistä D- ja C-junnujen TehoTiimin viikoittaista randoritreeniä takana. Onhan ollut kivaa ! Väkimäärä kasvaa koko ajan ja se on hyvä asia ! Ensimmäisessä treenissä oli 10 judokaa, toisessa 13 judokaa ja tänä maanantaina 15 judokaa. Treeneissä kerran tai useammin käyneiden lukumäärä on 19 judokaa. Sali vetää hienosti noin kymmenen paria ja isommankin määrän kanssa tullaan toimeen, joten hyvällä alulla ollaan.

Muutamia huomioita: **Porukan vyöarvo vaihtelee 4k-2k ja ikäluokat ovat C- ja D-junnut.** Minusta kaikki, jotka ovat treeneissä käyneet, kuuluvat sinne, vaikka judokoiden **kisakokemuksessa ja taitotasossa on eroja.** Sen näkee myös selvästi, että toiset harjoittelevat enemmän kuin toiset. Silti, ”kokemattomat” oppivat kokeneilta ja kokeneet opettavat toisiaan ☺ ” Jita Kyoei”, yhteisen hyvän vuoksi. Näinhän se menee.

Pikkuhiljaa kohti ohjelmoitua valmentautumista ? Toivoisin Teidän valmentajien ja vanhempien keskittävän kotisaliharjoittelussa, arkielämässä ja nuorten urheilijoiden eteenpäinviemisessä ja opastamisessa ainakin seuraaviin asioihin.

MUISTAKAA, ETTÄ HOMMAN TÄYTYY TUNTUA KIVALTA JA MAISTUA HYVÄLTÄ !!! ILOA, ONNISTUMISIA, ITSENSÄ YLITTÄMISTÄ. MENOJA JA MEININKIÄ !!!

KAIKKI ”SE MUU”

Tehkää junnun kanssa yhdessä **pikkuhiljaa** viikko-ohjelma, jossa opetellaan noita alla olevia ”**kaikki se muu**” asioita ja saadaan ne osaksi arkirutiineja !

1. KOULU, terveelliset elämäntavat, riittävä uni, oikea ravinto ja säännölliset elämäntavat

Jokainen tervejärkinen ihminen ymmärtää mitä yllä oleva OIKEASTI tarkoittaa ja mikä merkitys sillä on !!! KOULUNKÄYNTI on tärkein tehtävä tässä iässä ja ajankäytön tehostamista on opeteltava !!! ”Maksimaalista tehoa” judotermein.

2. Oma oheisharjoittelu ja lihashuolto

a. Oheisharjoitteluksi pihapelejä, juoksua, pyöräilyä, skeittausta, pallopelejä, uintia... ihan mitä vaan kunhan se tapahtuu **ULKONA.** (Pallopelit ja varsinkin uinti voi tapahtua myös sisätiloissa ☺) Osan kunnossa on selvästi parantamisen varaa ja kaikki eivät jaksu kunnolla edes tunnin ”riipeää” treeniä. Muistakaa että huipulle tähtäävän nuoren urheilijan kokonaisliikuntamäärä viikossa on oltava lähes 20 tuntia. Siitä suuren osan saa helposti hyötyliikunnalla. Fillarit käyttöön, portaat ylös ja alas, bussista pois pari pysäkkiä ennen koulua, pihapelit ja leikit, kävely jne. jne.

b. Lihashuolto

- i. Aktiivinen palautuminen** kovista treeneistä tunti, pari lajitreenin jälkeen lyhyellä lämmittelyllä ja sen jälkeen ravisteluilla, kevyellä **rentouttavalla** venyttelyllä. Itsenäisesti ja mukaan viikko-ohjelmaan; alkuun opastetusti.
- ii. Liikkuvuuden ylläpitäminen ja kehittäminen.** Itsenäisesti ja mukaan viikko-ohjelmaan. Alkuun opastetusti !!!

3. C-junnuilla voimaharjoittelun TEKNIKKAOPIKSELUA

Ei ”**painoja**” vaan ”**keppijumppana**”. Ensin normaalien levytankoharjoitteiden **tekniikan** opiskelu esim. säännöllisesti kerran-pari kuukaudessa (alkeiden opettelu AINA HYVÄN opettajan opastuksella ! ja tämä pikkuhiljaa ohjelmaan) Toimii myös hyvänä palauttavana ja/tai liikkuvuutta lisäävänä harjoitteena.



Hyvät valmentajat ja tukijoukot !

Tiedote D- C-junnujen viikko- treeneistä ma klo 19:00-20:00



ej/26.10.2010 sivu Sivuu 2/2

JUDON HARJOITTELU

1. **Mahdollisimman laajan judotekniikkavalikoiman opettaminen JUURI NYT sekä pystyssä että matossa !!!** (Tämä ikäluokka elää parasta taitojen oppimisen aikaa. Käyttäkää tämä herkkyyskausi viisaasti ! Nyt voi toimia ”kieppi”, mutta entäs kasvupyrähdysten jälkeen ? Koko ajan uutta ja erilaista tekniikkaa pliiis. Lopullista aikuisten painoluokkaa on mahdoton sanoa vielä)
2. **Toimivan, luontevan tokui-wazan vahvistaminen ja heittoperheajattelu kaikessa pystyteknikaopetuksessa !!!**. Kyselin porukan tokui-wazoja ja sieltä löytyi seoi-nage, uchi-mata, harai-goshi, o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari jne.
 - a. **”Ykkös” tokui-wazan hyväksi kavereiksi on opetettava ”kakkonen” ja ”kolmonen”, joilla kaikilla voi tehdä myös pisteet ensimmäisellä hyökkäyksellä tai kombinoiden.** Esim. seoi-nage -> ko-uchi-gari -> tai-otoshi. Tuohon esimerkkiin voisi tehdä matsissa hajime komentojen jälkeen vuorotellen esim.
 - i. ko-uchi-gari hyökkäys ja reaktioon seoi-nage
 - ii. seoi-nage-hyökkäys ja reaktioon ko-uchi-gari
 - iii. ko-uchi-gari hyökkäys ja reaktioon tai-otoshi jne. jne. jne.
Kyllä Te nämä tiedätte ! **Opettakaa laajasti erilaisia heittoja heittoperheajattelulla !**
 - b. **Minusta jokaisen kisajudokan tehokkaasen tekniikkavalikoimaan kuuluu HYVÄ o-uchi-gari, ko-uchi-gari ja tai-otoshi.** Ne ovat erittäin hyviä ”kavereita” niin monen muun tekniikan kanssa.
3. **Siirtyminen mattoon !!!**
 - a. **Pystyteknikoiden vienti AINA ”perille”.** Jokainen heitto päättyy **mattotekniikkaan !!!** (usein kisassa ippon muuttuukin waza-ariiksi jne. Miksi hukata jo tehty suoritus ? Mattotekniikka-ippoon kruunaa sen heitto-waza-arin tai heitto yukon)
 - b. **Hyvin opeteltu, määrätietoinen mattotekniikka seuraavista tilanteista** (sidonta, kuristus tai lukko) (**HUOM !!! jalkojen käyttö**)
 - i. vastustajan epäonnistunut yritys, jossa vastustaja jää alle ja oma valmennettavasi jää ”selkään” taakse (hallintatekniikan rakentaminen takaa selän puolelta)
 - ii. vastustajan epäonnistunut yritys, jossa oma valmennettavasi kiertää eteen tai ”pesee lattiaa” kaverilla (tekniikka edestä)
 - iii. valmennettavasi ”yuko” heittosuoritus, jossa jalka jää kiinni (jalan irroitus)

Opettakaa TE valmentajat ja vanhemmat nuo yllä olevat. Minä yritän antaa kaikkeni maanantaisin, jotta em. juttuja voidaan vahvistaa randorin keinoin. Lisäksi opetan ottelutaktiikkaa, sääntöjä, oman ottelutyylin löytämistä erilaisiin ottelutilanteisiin jne. MENOA ja MEININKIÄ !!!

Nöyrästi neuvoja ja mielipiteitä kuunnellen,

Erkki Jokikokko, 1 dan

Posetiivarinkuja 6 A 8

00420 Helsinki

erkki.jokikokko@es-judo.net

puh 044 204 2704