

Judon etätreeni alle 10-vuotiaille

Nuoren judokan mukana on oltava yksi vanhempi. Hän voi jumpata mukana ja varmistaa, että liikkeet ovat turvallisia.

Lämmittely

1. Paikallaan hyppely esim. hyppynarulla – toista 1 minuutin ajan
2. Paikallaan polvennostajuoksu (10 kertaa) ja pakarajuoksu eli kantapäät vuoron perään peppuun (10 kertaa) – toista 3 kertaa molemmat
3. Jalkojen heilautukset seisten eri suuntiin (eteen, sivulle, taakse) – toista 5-10 kertaa suuntaansa ja molemmilla jaloilla
4. Vatsamakuulta tee 10 punnerusta – toista 3 kertaa sarja
5. Selinmakuulla jaloilla polkeminen 15 kertaa – toista 3 kertaa sarja
6. Kyykkykävely 30 sekunnin ajan – toista 3 kertaa
7. Hartiasillat molemmille olkapäille yht. 10 kertaa – toista 3 kertaa sarja

Ne-waza - mattoliikkeet

Harjoituskaverina, ukena, voit käyttää isoja tyynyjä tai pehmolelua.

Käännä uke selälleen ja hae seuraavat 4 sidontaa molemmin puolin:

- kesa-gatame – kaulaliinasidonta
- yoko-shiho-gatame – nelipistesidonta sivulta
- tate-shiho-gatame – nelipistesidonta samansuuntaisesti
- kami-shiho-gatame – nelipistesidonta vastakkain

Voit haastaa itsesi hakemalla 4 eri sidontaa ilman, että päästät ukesta irti. Hae sidontaympyrät molempiin suuntiin.

Tachi-waza – pystytekniikat (tandoku renshu)

Yksinharjoitteluna kuvittele harjoituskaveri ja harjoittele seuraavia liikkeitä kutakin uchikomeina:

- ippon-seoi-nage (3x15 toistot)
- o-goshi (3x15 toistot)
- o-soto -gari (3x15 toistot)