

JUDOKAN URAPOLKU

Perhejudoka

- o Erilaisia leikkejä
- o Harjoitellaan yhdessä vanhempien ja sisarusten kanssa
- o Opetellaan ja kehitetään perusmotorisia taitoja
- o Judoliikunta on hauskaa
- o Kannustetaan ja opitaan yhdessä

Muksujudoka

- o Harjoittelu on leikinomaista ja erilaisia pelejä sekä paritehtäviä
- o Opetellaan judon perustaitoja
- o Opetellaan motorisia taitoja ja kehon hallintaa
- o Judoliikunta on hauskaa ja ryhmässä sekä parin kanssa toimimista
- o Iloitaan onnistumisista ja kannustetaan kaikkia
- o Opetellaan judokäytöstä (dojo-käytös) ja harjoituskaverin kanssa sekä ryhmässä toimimisen taitoja
- o Luodaan turvallinen harjoitteluympäristö, kannustetaan

Kilpajudoka (lapset ja nuoret)

U11-U21

- o Harjoittelussa monipuolisesti perustekniikoiden lisäksi ottelunomaista harjoittelua (randori- ja tehtävärandorit)
- o Opetellaan monipuolisesti judotekniikoita
- o Kehitetään edelleen motorisia taitoja ja oman kehon hallintaa
- o Osallistutaan judokilpailuihin ja judoleireille (kilpailu- ja leirikalenteri)
- o Suunnitellaan tavoitteellisesti kilpailemista ja luodaan tavoitteita omalla judouralla
- o Harjoitusmäärien kasvu asteittain mukaisesti
- o Lisätään tehoja harjoitteluun
- o Huolehditaan riittävästä palautumisesta, koulunkäynnistä ja sosiaalisista suhteista myös salin ulkopuolella
- o Säännöllinen harjoittelu osana arkea
- o Terveelliset urheilijan elämäntavat
- o Toimiminen apuohjaajina

Peruskurssijudoka (lapset ja nuoret)

- o Harjoittelussa erilaisia pelejä sekä pari- ja joukkue tehtäviä
- o Opetellaan judon perustaitoja, kuten ukemia ja perustekniikoita lajiharjoitteluna ja pelien kautta
- o Opetellaan ja kehitetään judokan motorisia taitoja ja oman kehon hallintaa (ketteryyssiikkeet)
- o Opetellaan judon kamppailutaitoja
- o Judoliikunta on hauskaa ja ryhmässä sekä parin kanssa toimimista
- o Opetellaan judokäytöstä (dojo-käytös) ja harjoituskaverin kanssa sekä ryhmässä toimimisen taitoja
- o Luodaan turvallinen harjoittelu ympäristö, kannustetaan kaikkia kokeilemaan ja osallistumaan
- o Iloitaan onnistumisista ja opetellaan sietämään pettymyksiä, kannustetaan kaikkia
- o Osallistutaan kotisalikisoihin ja judokisoihin
- o Ensimmäinen vyökoe (keltainen vyö) ryhmäkokeena peruskurssin päätyessä
- o Säännöllinen ohjattu liikunta ja muu liikunta osaksi arkea

Aikuisjudoka peruskurssi ja kuntojudo

- o Judoharjoittelussa judon perustekniikoiden opettelu
- o Kehon liikkuvuuden kehittäminen, palauttaminen ja ylläpitäminen
- o Kehon hallinnan kehittäminen
- o Peruskunnon kohottaminen
- o Säännöllisen kuntoliikunnan ylläpitäminen
- o Harjoittelun turvallisuus ja loukkaantumisten estäminen
- o Kamppaileminen turvallisesti
- o Kilpailuihin osallistuminen
- o Kata-harjoittelu osana harjoittelua
- o Suoritetaan ensimmäinen vyöarvo (peruskurssi) ja edetään vyöarvoissa
- o Toimiminen seuratoiminnassa, apuohjaajaksi / ohjaajaksi mukaan tuleminen
- o Judosta säännöllinen harrastus

Jatkokurssijudoka (lapset ja nuoret)

- o Harjoittelussa erilaisia tehtäväharjoitteita sekä pari- ja joukkue tehtäviä
- o Opetellaan judon perustaitoja, kuten ukemia ja perustekniikoita lajiharjoitteluna ja tehtäväharjoitteluna
- o Oma judotekniikoiden osaamisen kehittäminen ja monipuolistaminen
- o Opetellaan ja kehitetään edelleen judokan motorisia taitoja ja oman kehon hallintaa (ketteryyssiikkeet, pari harjoitteet, lajiharjoitteet)
- o Opetellaan ja kehitetään judon kamppailutaitoja randori-harjoittelun kautta
- o Judoliikunta on hauskaa ja ryhmässä sekä parin kanssa toimimista
- o Huomioidaan dojo-käytös
- o Luodaan turvallinen harjoittelu ympäristö, kannustetaan kaikkia kokeilemaan ja osallistumaan harjoituksissa ja kisoihin
- o Iloitaan onnistumisista ja opetellaan sietämään pettymyksiä, kannustetaan kaikkia osallistumaan kisoihin ja harjoituksissa
- o Osallistutaan kotisalikisoihin ja judokisoihin
- o Edetään vyöarvoissa.
- o Säännöllinen ohjattu liikunta ja muu liikunta osaksi arkea
- o Luodaan omaa judouraa, kuten apuohjaajana toimiminen

Nuori judoka ja aikuisjudoka

- o Seuratoiminnassa mukana pysyminen
- o Apuohjaajana toimiminen harjoitusryhmissä
- o Harjoitusryhmän ohjaajana toimiminen
- o Seuran hallituksessa toimiminen
- o Judotuomari-ura
- o Säännöllinen oma judoharjoittelu ja vyöarvoissa eteneminen
- o Osallistuminen Judoliiton erilaisiin koulutuksiin (JP, OOP, Judo-ohjaajakoulutukset jne.)
- o Seuran toiminnan kehittäminen