

Parti: Randorigruppen

Læringsmål

Generelt	Motorisk utvikling. Gode på judokotyme. Respekt, bukke inn og ut av matte. Høre etter voksne. Være stille.
Judo	Fallteknikk. Gode uker. 100 uchi-komi pr trening. Fokus er å bli bedre i judokamp. Ikke gradering.
Viktig å huske	Her må vi bygge gruppe. Vi fremsnakker hverandre. De eldste/beste tar vare på de minste. Dette skal prentes inn fra dag 1. Gruppen skal være gode på judokotyme og respekterer judoens moralkode 100%



Fokusområde

Måned	Hva
Jan/Aug	Velkommen, Judokotyme, viktigheten av UKE. Spilleregler, bygge gruppe. Fremsnakke hverandre. Uchi komi.
Feb/Sept	Fokus på uchi-komi. Koshi-waza
Mar/Okt	Grep-bevegelse-kast. Te-waza.
Apr/Nov	Ashi-waza.
Mai/Des	Grep, kombinasjoner

Ukeplan

Nr	Gjennomføring		Kvantitative mål (minimum)	Kommentar
	Del 1	Del 2		
1	Repetere regler, judokotyme, fremsnakke UKE	Uchi-komi: Std drag. Terpe detaljer.	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	Tenk trekant. Tell 1-2-3. Korrigjer.
2	Koshi-waza: O-goshi. Husk: begge skal ha grep.	3 personer. En holder uke. En prøver å kaste.	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
3	Koshi-waza: Harai-goshi. NB: Krep i krage.	Randori - Situasjonsbetinget: Bare lov til Koshi-waza.	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	
4	Koshi-waza: Uchi-mata. NB: Krep i krage eller rygg.	-	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
5	Ne-waza: Snuing fra gard	Ne waza: situasjonsbetinget øvelser, Guard	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	
6	Overgang Taze-waza / Ne-waza. Kast, snuing.	Randori m/overgang til ne-waza	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	
7	Morote-seoi-nage	Morote - uchi-komi m/hopp på ryggen	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
8	Morote-seoi-nage	Grep, bevegelse, kast (morote)	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	3 personer. En holder uke. En prøver å kaste.
9	Tai-otoshi	Kombinasjoner med Tai-otoshi	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
10	Ippon-seoi-nage. NB: Grep i kragesiden. Motsatt rotasjon.	Grep, bevegelse, kast (Ippon)	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	Ippon - Uchi komi m/hopp på ryggen
11	Okuri-ashi-barai		Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	
12	O-soto-gari	I bevegelse. Tori går bakover. Ikke kast, men marker.	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	Husk å sparke høyt v/uchi-komi.
13	O-uchi-gari	Ko-uchi-gari	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	
14	Grep		Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	<i>Gradering til Grønt og høyere bør begynne å øve.</i>
15	Kombinasjoner		Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	
16	Ne-waza: Snuing fra mage	Ne-waza: situasjonsbetinget øvelser, mage/benk	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	
17	Grep, bevegelse, kast	Driller, grep bevegelse, kast	Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	
18	Graderingstrening for de som trenger		Uchi-komi: 100 (10 og 10). 10-20 kast.	