

Parti: SNIPP - Grå og gul

Læringsmål

Generelt	Motorisk utvikling. Kunne ta imot beskjed var voksne.
Judo	Generell judokotyme. Fallteknikk. Serie 1, 2, 3 og ippon-seoi-nage. Kan gå bakkekamp og oppekamp. Uchi komi
Viktig å huske	I leker og øvelser, sørg for at alle er med hele tiden. Ingen skal gå ut av leken (tape). Sørg for å avslutte med noe moro, slik at de gleder seg til neste trening.



Fokusområde

Måned	Hva
Jan/Aug	Velkommen, Gøy, Judoregler (Hajime, Mate, Respekt, bukk, bukk). Ne-waza.
Feb/Sept	Motorikk, fallteknikk, ne-waza serie 1 og 2
Mar/Okt	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Serie 3
Apr/Nov	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Ippon.seoi-nage, serie 3
Mai/Des	Gøy - repeter

Ukeplan

Nr	Hoveddel	Gjennomføring		Kvantitative mål	Kommentar
		Før/under/etter			
1	Velkommen. Repeter regler og judokotyme. Fallteknikk. Ne-waza	Basis - Lek		Alle ukemi x 5	
2	Fallteknikk. Ne-waza, Kesa-Gatame + frigjøring. Repeter O-goshi.	Basis - Lek		Ukemi x5 / Kesa Gatame x5 / O-goshi x 5	
3	Fallteknikk. Ne-waza, Mune-Gatame. Uchi komi: O-goshi. Fremsnakk UKE!!	Basis - Lek		Uchi komi: O-goshi x 10	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
4	Fallteknikk. De-ashi-barai. Fremsnakk UKE	Basis - Lek		De-ashi-barai x5	
5	Fallteknikk. Hele serie 1.	Basis - Lek		Serie 1 x5	
6	Fallteknikk. Serie 2. Randori m/O-goshi grep. Kun lov med O-goshi.	Basis - Lek		Uchi komi: O-goshi x 10 / Serie 2 x 5	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
7	Fallteknikk. Serie 1 + 2	Basis - Lek		Uchi komi: O-goshi x 10 / Serie 1+2 x 5	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
8	Morote-seoi-nage.	Basis - Lek		Uchi komi: Morote x 20	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
9	Morote-seoi-nage. Randori, kun lov med Morote.	Basis - Lek		Uchi komi: Morote x 20	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
10	Bulldoser + Yoko-shiho-gatame. Ne-waza med start i benk eller situasjoner.	Basis - Lek		Uchi komi: O goshi x 20 / Morote x 20	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
11	Bulldoser + Yoko-shiho-gatame	Basis - Lek		Uchi komi: O goshi x 20 / Morote x 20	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
12	Repeter Serie 1+2+3	Basis - Lek		Serie 1+2+3 x 5	
13	Ippon-seoi-nage	Basis - Lek		Uchi-komi: Ippon x 10	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
14	Ippon-seoi-nage (Høst: Graderingstrening - Hele pensum)	Basis - Lek		Uchi-komi: Ippon x 20	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
15	Ippon-seoi-nage (Høst: Graderingstrening - Hele pensum)	Basis - Lek		Morote x 20 / Ippon x 20	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
16	Repeter - Graderingstrening	Basis - Lek			
17	Repeter - Graderingstrening	Basis - Lek			
18	Repeter - Graderingstrening	Basis - Lek			