

Parti: Videregående barn

Læringsmål

Generelt	Motorisk utvikling. Gode på judokotyme. Respekt, bukke inn og ut av matte. Høre etter voksne. Være stille.
Judo	Generell judokotyme. Dykteige på fallteknikk. Gode på uchi komi. Flink som UKE !!!!!
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. Uchi komi.
Feb/Sept	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Koshi-waza m/tilhørende serier
Mar/Okt	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Te-waza m/tilhørende serier
Apr/Nov	Motorikk, fallteknikk, ne-waza, Ashi-waza m/tilhørende serier
Mai/Des	Gøy - repeter, samt ekstra fokus på ne-waza og snuinger.

Ukeplan

Nr	Gjennomføring		Kvantitative mål (minimum)	Kommentar
	Mandag/Onsdag/Torsdag	Torsdag Oransje+		
1	Repeter regler og judokotyme. Fallteknikk. Ne-waza. Uchi komi: O-goshi	Koshi-guruma (NB: Ikke rundt nakken)	10x alle Ukemi. 20x uchi komi	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
2	Serie 2: O-goshi. NB: Begge skal holde std grep. Fremsnakk UKE	Harai-Goshi m/rygg grep	5x alle Ukemi. 20x uchi komi	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
3	Serie 2: O-goshi. NB: Begge skal holde std grep. Fremsnakk UKE	Harai-Goshi m/rygg grep	5x alle Ukemi. 20x uchi komi	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
4	Tsuri-komi-Goshi	Harai-Goshi m/krage grep	5x alle Ukemi. 20x uchi komi	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
5	Tsuri-komi-Goshi	Harai-Goshi m/krage grep	20x uchi komi	4 Uchi-komi. Kaste på 5. Bytt osv.
6	Overgang Taze-waza / Ne-waza. Kast, snuing.	-		
7	Morote-seoi-nage	Morote - uchi komi m/hopp på rygg	20x uchi komi	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
8	Serie 3: Morote	Kombinasjoner med Morote	20x uchi komi	
9	Serie 4: Tai-otoshi	Kombinasjoner med Tai-otoshi	20x uchi komi	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
10	Ippon-seoi-nage. NB: Grep i kragesiden. Motsatt rotasjon.	Ippon - uchi komi m/hopp på ryggen	20x uchi komi	3 stegs inngang (trekant). Tell 1-2-3. Korrigjer.
11	Serie 1: De-ashi-barai	Okuri-ashi-barai	10x uchi komi	
12	Serie 5: O-soto-gari	-	20x uchi komi	
13	O-uchi-gari	Ko-uchi-gari	10x uchi komi	
14	Ne-waza: Tips og snuing (Høst: Graderingstrening)	Repetisjon / Graderingstrening	10x uchi komi	Gradering til Grønt og høyere bør begynne å øve.
15	Kombinasjon: O-uchi-gari / Tai-otoshi	Repetisjon / Graderingstrening	10x uchi komi	
16	Repeter - Graderingstrening	Repetisjon / Graderingstrening		
17	Repeter - Graderingstrening	Repetisjon / Graderingstrening		
18	Repeter - Graderingstrening			