



NUOREN JUDOKAN URAPOLKU OULUN JUDOKERHOSSA

	Hankitaan perustaitoja		Rakennetaan perustaa		Kehitetään kapasiteettia		Maksimoidaan kapasiteetti
	TYTÖT	< 9 vuotiaat	9-11 vuotiaat	11-13 vuotiaat/U15	13-15 vuotiaat/U15	15-18 vuotiaat/U17-20	19-21 vuotiaat/U20-23
POJAT	< 10 vuotiaat	10-12 vuotiaat	12-14 vuotiaat/U15	14-16 vuotiaat/U17	16-19 vuotiaat/U20	19-22 vuotiaat/U23	HUIPPUKAUSI 23 V →
TEEMA	Harjoittelua leikin varjolla Oman kehon hallinta Ukemi eri suuntiin, nujuaminen		Monipuolinen harjoittelu Harjoittelutekniikoiden harjoittelu Lajitaitojen harjoittelu		Tavoitteellinen harjoittelu Tehokas lajiharjoittelu yhdessä Oman judon kehittäminen		Kilpajudokat tekee tulosta Kuntojudokat treenaa ja opettaa Yhteen hiileen puhaltaminen
Harjoittelu-ryhmä	Muksujudo Samurai-ryhmä	Peruskurssi (suoritetaan keltainen vyö) Värinuoret (edetään oranssiin vyöhön)	Värinuoret (ala-aste ikäiset, vähintään keltainen vyö) Kilparyhmä (yläaste ikäiset) Peruskurssi(valkoiset vyöt)	Kilparyhmä Peruskurssi(valkoiset vyöt)	Kilparyhmä Urheiluakatemia (Tampere) Peruskurssi (valkoiset vyöt)	Kilparyhmä Urheiluakatemia (Tampere) Kuntojudo/Peruskurssi (valkoiset vyöt)	Kilparyhmä Valtakunnallinen harjoittelukeskus Kuntojudo
Harjoittelu-määrät	Judoa 1-2h/vko (yksi ohjattu judoharjoitus)	Judoa 2-3 h/vko (kaksi ohjattua judoharjoitusta)	Judoa 4-8 h/vko (kolme ohjattua lajiharjoitusta, kehonhallintaharjoittelu sisältyy), sivulajiksi suositellaan telinevoimistelua	Judoa 7-10 h/vko (4-6 ohjattua lajiharjoitusta), ohjattua voimaharjoittelua peruskuntokaudella, painonnostokouluun osallistumista suositellaan	Judoa 9-14 h/vko (5-8 ohjattua lajiharjoitusta, omatoiminen aamuharjoittelu, ohjattua voimaharjoittelua peruskuntokaudella)	Judoa 9-16 h/vko (6-10 lajiharjoitusta, omatoiminen aamuharjoittelu, ohjattua voimaharjoittelua peruskuntokaudella)	Judoa 9-20 h/vko (5-12 lajiharjoitusta, ohjattua voimaharjoittelua peruskuntokaudella)
Kilpailu- ja leirimäärät	1-4 tapahtumaa/vuosi	3-7 tapahtumaa/vuosi	6-12 tapahtumaa/vuosi	10-16 tapahtumaa/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla n. 80-100 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailua/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla n. 120 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 12-15 kilpailua/vuosi	Yksilöllinen, tavoitteellisimmilla > 150 kilpailu- ja leirivuorokautta/vuosi, 10-12 kilpailua/vuosi
Kilpailut	Kotisalikesailuja (tutustutaan judokilpailurutiineihin)	Kotisalikesailuja, alueen kilpailut (tutustutaan kisapäivän rutiineihin) 1. Pultti-kupit, 2. Haru-shiai, 3. Koyama-shiai/Ruska-shiai, 4. Genelec-shiai/Himangan kisa	Alueen kilpailut 2-3/vuosi, kansalliset kilpailut 2-3/vuosi (hankitaan ottelukokemusta) 1. Pultti-kupit, 2. Haru-shiai, 3. Koyama/Ruska-shiai, 4. Genelec-shai/Himangan kisa, 5. Alempien vöiden SM, 6. Ice Power/Eden-shiai, 7. Tallin cup/Tarto/Lund	Aloittelevat kiertävät Pohjois-Suomen alueen kisoja, kokeneemmat keskittyvät Etelä-Suomen ja lähinaapurimaiden kisoihin (nostetaan tasoa) 1. Haru-shai, 2. Koyama/Ruska-shiai, 3. Eden/Ice Power-shiai/Aprilli-shiai, 4. Samurai-cupit/NSM-kisat 5. NFJO/Kymijoki-shiai/Tallin cup/Tarto/Lund	Aloittelevat käyvät Pohjois- ja Itä-Suomen kisoja, alempien vöiden kisoja, kokeneemmat laajentavat reviiiriä kansainvälisiin kisoihin (hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta)	Aloittelevat ja kuntoilijat kiertävät pienempiä kotimaisia kisoja, kokeneemmat käyvät kotimaiset arvokisat ja laajentavat reviiiriä kansainvälisiin kisoihin (hankitaan kansainvälistä ottelukokemusta)	Aloittelevat ja kuntoilijat kiertävät pienempiä kotimaisia kisoja, kokeneemmat käyvät kotimaiset arvokisat ja tavoittelevat menestystä sillä kilpailullisella tasolla mihin ovat tähänneet
Leirit	Kotisalileirit	Alueleiri/kesäleiri	Alueleirit 1-2/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, liiton valmennusleiri vanhemmalle C juniorille 1/vuosi	Kaikille 2 alueleiriä, 1 kesäleiri, tavoitteellisimmille liiton valmennusleirit 5/vuosi, kesäleirit 2-3/vuosi, Pohjoismainen/Baltian/KV-leiri 1-2/vuosi	Kaikille 2 alueleiriä, 1 kesäleiri, tavoitteellisimmille liiton valmennusleirit 7/vuosi, kesäleirit 2-3/vuosi, Pohjoismainen/Baltian/EJU/leiri 1-2/vuosi	Kaikille 2 alueleiriä, 1 kesäleiri, tavoitteellisimmille liiton valmennusleirit 7/vuosi, kesäleirit 1-2/vuosi, Pohjoismainen/Baltian/EJU/JF leiri 4-6/vuosi	Kaikille 2 alueleiriä ja 1 kesäleiri, tavoitteellisimmille liiton valmennusleirit, kesäleirit, KV-maajoukkueleirit/EJU/JF leirit
Motivaation lähde	LIIKKUVA MUKSUJUDOKA, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAITOT PÄÄOSASSA. <i>Hauskaa leikkiä!</i>	LIIKKUVA KOULULAINEN, HALUAA URHEILLA PALJON, PERUSTAITOT PÄÄOSASSA. <i>Hauskaa leikkiä!</i>	VIELÄ EHTII HYVIN ALOITTA, PERUATAIJOJA VAHVISTAEN, PAINOTUS LAJITAITOIHIN. <i>Hauskaa treenata!</i>	VIELÄKIN EHTII, KUN ON MONIPUOLINEN TAUSTA, PAINOTUS LAJITAITOIHIN. <i>Hauska treenata lujaa!</i>	MÄÄRÄLLISESTI PALJON JA MONIPUOLISTA LAJIHARJOITTELUA, KUORMITUS KASVAA. <i>Tahtoo kehittyä!</i>	NOUSU KANSAINVÄLISELLE TASOLLE JA VALMIUS MENESTYÄ, KOVAA JA JÄRKEVÄÄ HARJOITTELUA. <i>Tahtoo voittaa!</i>	LAADUKAS JA TARKOITUKSENMUKAINEN VALMENTAUTUMINEN, TÄHTÄIMENÄ TULOS. <i>Tahto on voiton avain!</i>