

**Roční tréninkový plán - Judo Academy - 40 týdnů**  
**Kategorie - mírně pokročilí (5/4. kyu)**

Týden					
1.	ukemi-waza	ukemi hry - základní pohybové dovednosti		Před začátkem první hodiny na dané lokalitě probíhají tréninky v JA Háje pro děti z určité věkové kategorie	
2.	přísuvná chůze	harai-goshi	kesa-gatame + 2 úniky		
3.	morote-seoi-nage	kuzure-kesa-gatame + únik	uki-goshi - harai-goshi		
4.	opakování 1-3. hodina				
5.	kombinace o-uchi-gari - seoi-nage	ushiro-kesa-gatame + únik			
6.	kuzushi	tai-otoshi	uke na čtyřech - přechod		
7.	opakování 4.-6. hodina				
8.	atletická abeceda	opičí dráha	kombinace seoi-nage - harai-goshi		
9.	kosoto-gari + mune-gatame	deashi-harai	chůze uke x tori		
10.	deashi-harai za chůze	opakování 8. - 9. hodina	tai-sabaki		
11.	deashi-harai uke ustupuje	deashi- deashi	kombinace: harai-goshi - uki-goshi		
12.	nůžky do Tate-shiho-gatame	přechod uke na zádech	kombinace: seoi-nage - seoi-nage		
13.	opakování 10. - 12.	řízené randori			
14.	kolečko držení	únik z kesa-gatame			
15.	gymnastická průprava	ukemi-waza			
16.	opičí dráha	průprava uki-goshi			
17.	rozvoj ukeho	uki-goshi + kesa-gatame	kombinace uki-goshi - uki-goshi		
18.	úpolové hry				
19.	ukemi-waza				
20.	kuzure-kesa-gatame	kuzure-yoko-shiho-gatame	kuzure-kami-shiho-gatame		
21.	hodina všestranného rozvoje				
22.	randori trénink				
23.	kuzushi	přechod uke na čtyřech	o-uchi-gari - o-uchi-gari		
24.	opakování 25. -26. hodiny				
25.	úpolové hry	řízené randori			
26.	kosoto-gari + mune-gatame	deashi-harai	chůze uke x tori		
27.	tai-sabaki	opakování 28.- 29. hodiny			
28.	deashi-harai uke ustupuje	deashi- deashi	kombinace: harai-goshi - uki-goshi		
29.	nůžky do Tate-shiho-gatame				
30.	přechody ne-waza různé polohy				
31.	kombinace o-uchi-gari - seoi-nage	ushiro-kesa-gatame + únik			
32.	o-uchi-gari s přechodem do držení	harai-goshi s přechodem do držení			
33.	opakování 30. - 32. hodiny				
34.	příprava na KYU CUP komplet				
35.	příprava na KYU CUP komplet				
36.	randori trénink				
37.	kolečko držení	rozvoj ukeho			Po ukončení posledního tréninku na dané lokalitě probíhají tréninky v JA Háje pro děti z určité věkové kategorie.
38.	4 směry kuzushi	4 směry tai-sabaki			
39.	únik z kuzure-kesa-gatame	únik z ushiro-kesa-gatame	přechod do ura-gatame		
40.	úpolové hry	štafetov závody			