

Roční tréninkový plán - Judo Academy - 40 týdnů

Kategorie - začátečníci od 6 let (6/5. KYU)

Týden				
1.	zvířátková abeceda	odplácávání	mune gatame	Před začátkem první hodiny na dané lokalitě probíhají tréninky v JA Háje pro děti z určité věkové kategorie
2.	ushiro-u. ze sedu	knedlík do mune-g.	válení sudů ve dvojicích	
3.	yoko-ukemi ze sedu	převalení do mune	randori ne-waza	
4.	opakování 1. -3. hod.	zápas sumo		
5.	mae-ukemi rozkroč.	ushiro-g. ze dřepu	kesa-gatame	
6.	yoko-u. ze dřepu	yoko-u. ve dvojici	yoko-u. + kesa gatame	
7.	volant do kesa-g.	japonský klíč do mune-gatame		
8.	opakování 5. - 7. hod.			
9.	úpolové hry			
10.	ushiro-ukemi ze stoje	yoko-u. přísuvná chůze	hiza-guruma z kleku + kesa	
11.	o-soto-otoshi oba z kleku + kesa-g.	o-soto-o. ze dřepu + kesa	vázání pásku	
12.	kami-shiho-gatame	tai-otoshi z kleku ukeho + kami-shiho-g.		
13.	opakování 10. - 12. hod.	příprava na pololetní KYU CUP		
14.	mae-ukemi noha vepředu	sasae-tsurikomi-ashi z postoje + kesa-g.		
15.	o-soto-otoshi z postoje + kesa-g.			
16.	tai-otoshi z postoje, překročení nohy			
17.	opakování 14. - 16. hod.	randori tachi-waza		
18.	hodina všestranného rozvoje	sprinterská abeceda	opičí dráha	
19.	opakování 10. - 12. hod.			
20.	o-soto-otoshi + kesa-g.	kontr o-soto-otoshi + kesa-g.		
21.	sasae-tsurikomi-ashi z postoje + kesa-g.	sasae - sasae (renzoku waza)	sasae x sasae (gaeshi waza)	
22.	tai-otoshi + kami-shiho-g. s překročením	kuzushi - tai-otoshi + kami-shiho-g.		
23.	opakování 20. - 22. hod.			
24.	soutěžní hodina	řízené zápasy sumo	štafetový závod	
25.	kolečko držení			
26.	kosoto-gari ze dřepu + mune-gatame	kosoto-gari + mune-gatame		
27.	chůze tori x uke			
28.	opakování 25. - 27. hod.			
29.	opakování 20. - 22. hod.			
30.	úpolové hry			
31.	kuzushi	tai-sabaki		
32.	kombinace sasae - tai-otoshi (renraku w.)			
33.	kombinace tai-otoshi - tai-otoshi (renzoku)			
34.	opakování 31. - 33. hod.			
35.	dovednosti ne-waza - plazení	kolečko držení		
36.	únik z kesa-gatame			
37.	únik z yoko-shiho-gatame			
38.	hodina všestranného rozvoje	sprinterská abeceda	opičí dráha	
39.	příprava KYU CUP komplet			
40.	příprava KYU CUP komplet			Po ukončení posledního tréninku na dané lokalitě probíhají tréninky v JA Háje pro děti z určité věkové kategorie.