

VALMENNUKSEN PAINOPISTEET 2018

TAMMIKUU

ASETEKNIikka: Jo kata, myös pariharjoituksena
VARTALOTEKNIikka: Kahden käden tartuntaotteista tehtävät tekniikat
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Horjutus
HUOMIOITAVAA: Asetekniikoissa tason mukaan eriytettyä harjoittelua,
Aikidon lajiesittely ke 31.1. klo 18.30

HELMIKUU

ASETEKNIikka: Bokken kihon suburi
VARTALOTEKNIikka: Yhden käden tartuntaotteista tehtävät tekniikat
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Zanshin – oman asennon ja mielen hallinta / keskittyminen
HUOMIOITAVAA: Kevään kurssilaiset mukana ke ja la treeneissä. Kurssi alkaa la 3.2.
Ukemit ja ukewaza uusille harjoittelijoille
Osa treenistä eriytettyä harjoittelua (parketti / tatami käytössä),
apuohjaajien käyttö

MAALISKUU

ASETEKNIikka: Bokken awase ho / kumitachi
VARTALOTEKNIikka: Shomen uchi -tekniikat
Yokomen uchi –tekniikat
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Keskilinjan hallinta

HUHTIKUU

ASETEKNIikka: Jo kihon suburi (20 kpl)
VARTALOTEKNIikka: Ushiwaza -tekniikat
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Uken liikkeen ja energian hyödyntäminen
HUOMIOITAVAA: Valmistautuminen toukokuun graduointiin

TOUKOKUU

ASETEKNIikka: Jo vs. jo pariharjoitteet
VARTALOTEKNIikka: Tsuki ja geri –tekniikat
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Voimantuotto jaloista ja lantiosta / rentous
HUOMIOITAVAA: Graduointi kuun loppupuolella

KESÄ-HEINÄ-ELOKUU

ASETEKNIikka: Keskiviikkoisin asepainotteinen harjoitus vaihtelevilla teemoilla
VARTALOTEKNIikka: Ei erityistä painotusta
HUOMIOITAVAA: Kesällä erityishuomio fysiikkaharjoittelussa (lihaskunto ja liikkuvuus) ja
kehonhallinnassa

LEIRI?

SYYSKUU

ASETEKNIikka: Bokken kihon suburi
VARTALOTEKNIikka: Ushiwaza -tekniikat
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Keskilinjän hallinta, käsien pitäminen omalla alueella
HUOMIOITAVAA: Valmistautuminen joulukuun graduointiin

LOKAKUU

ASETEKNIikka: Jo kihon suburi (20 kpl)
VARTALOTEKNIikka: Yhden käden tartuntaotteista tehtävät tekniikat
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Voimantuotto jaloista ja lantiosta / rentous
HUOMIOITAVAA: Graduointi joulukuun leirillä

LEIRI?

MARRASKUU

ASETEKNIikka: Aseita vastaan tehtävät tekniikat
VARTALOTEKNIikka: Tsuki ja geri –tekniikat
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Uken liikkeen ja energian hyödyntäminen
HUOMIOITAVAA: Graduointi joulukuun leirillä

JOULUKUU

ASETEKNIikka: Jo vs Bokken
VARTALOTEKNIikka: Jiuwaza, taninzudori
YDINASIAT/ PERIAATTEET: Horjutus
HUOMIOITAVAA: Graduointi joulukuun leirillä

Aikidoharjoituksen perusrakenne:

jokainen vetäjä soveltaa oman harkinnan mukaan

1. Alku

- alkukeskittyminen ja kumarrukset
- aikitaiso – alkulämmittely
- valmistavat harjoitteet: taisabakit, ukemit ym

2. Keskiosa

- tekniikkaharjoittelu 1: kuukauden teeman mukaan (orientoiva / kertaus)
- tekniikkaharjoittelu 2: kuukauden teeman mukaan (uudet asiat)
- tekniikkaharjoittelu 3: (vetäjän omat teemat)
- tekniikkaharjoittelu 4: jiuwaza / taninzudori / vapaa-harjoitteluosio (esim. vyökoetta varten)

3. Loppu

- kunto-osio
- loppuverryttely
- loppukumarrukset