

Valmennussuunnitelma 2017



Valmennuksesta ja sen suunnittelusta Lahti Yuko Aikikaissa vastaa valmennuksen johtoryhmä, johon kuuluvat kaikki seuran aktiiviset dan-arvoiset valmentajat:

- Kustaa Ylitalo 5. dan (ryhmän vetäjä)
- Kimmo Salokannel 3. dan
- Jarkko Tuominen 3. dan
- Toni Vertanen 2. dan (yhteyshenkilö ja viestintävastaava)
- Jussi Koukku 1. dan
- Outi Heistman 1. dan

HARJOITUKSET JA VETÄJÄT KEVÄÄLLÄ 2017

AIKIDO

- | | | |
|----------------------|------------------|-------------------------------|
| • Ma klo 18-19.30 | yleiset | Kimmo ja Jarkko |
| • Ke klo 17.30-18.45 | kurssi * | Kustaa ja Outi / Tero / Jenni |
| • Ke klo 18.30-20.00 | yleiset | Kustaa ja Outi / Tero / Jenni |
| • Pe klo 17-19 | vapaa | Oven avaus sovittava |
| • La klo 12-13.30 | kurssi / yleiset | Toni / Jussi |

* Kurssitreenit keskiviikkoisin ajalla 1.2.-15.3. Sen jälkeen kurssilaiset siirtyvät yleisiin treeneihin. Viimeinen vartti kurssitreenistä on yhteistä treeniä yleisten treenien kanssa (alkujumppa / loppujumppa)

Kunkin harjoituksen vetäjä ilmoitetaan aina edellisen kuukauden lopussa seuran facebookissa

HARJOITUKSET JA VETÄJÄT KEVÄÄLLÄ 2017

QIGONG

- Intensiivikursseja (yksi ilta – 4 iltaa) kevään aikana esim. keskiviikkoisin
- Pääohjaajana Kustaa, muina ohjaajina Toni H, Jussi ja Tero
- Tsumura-sensein vierailu Lahdessa 18.1.2017 klo 17.30-20
- Yksi viikonloppukurssi kevään / kesän aikana (Kustaa)
- Syksyllä mahdollisesti kurssi Wellamo-opistoon Kustaan ohjaamana

Valmentamisen periaatteet LYA:ssa

Muista ohjatesiasi ja suunnitellessasi harjoituksia:

- Kannustava ja innostava ilmapiiri
- Harjoittelun mahdollistaminen
- Suunnitelmallisuus / johdonmukaisuus
- Harjoittelijan tason ja tavoitteiden huomioiminen
- Tasapuolisuus
- Turvallisuudesta huolehtiminen
- Valmentaja kehittää aktiivisesti itseään (mm. osallistumalla muiden harjoituksiin, leireilemällä jne)

Harjoituskerran rakenne

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

3. Loppu

- (kunto-osio)
- loppuverryttely
- loppukumarrukset

P
E
R
I
A
A
T
T
E
E
T



Y
D
I
N
R
E
N
K
A
A
T

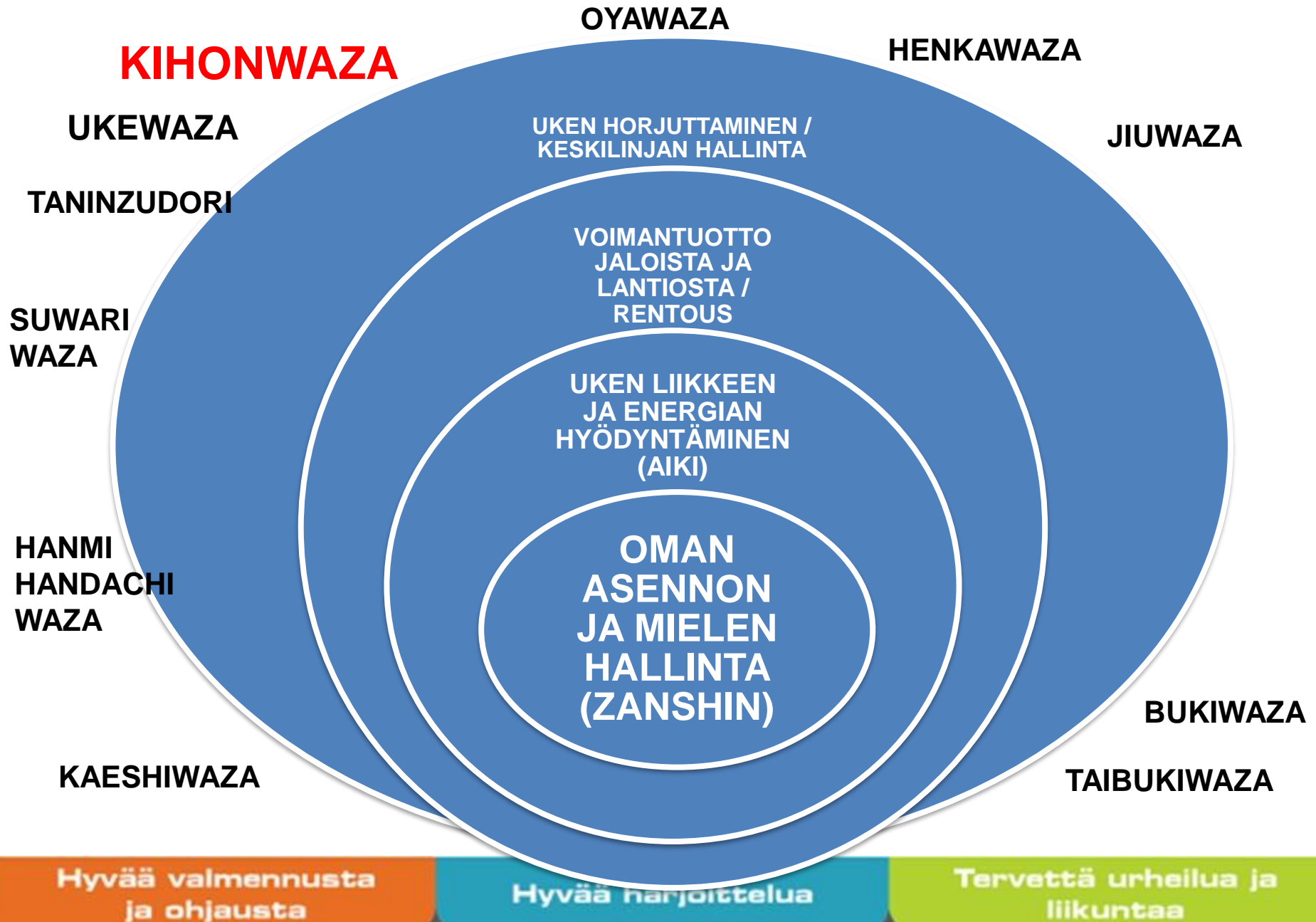
KUUKAUSITASON SUUNNITELMA ERILLISESSÄ LIITTEESSÄ

Hyvää valmennusta
ja ohjausta

Hyvää harjoittelua

Tervettä urheilua ja
liikuntaa

Aikidon lajitaidon ydinosana ja ydinrenkaat –Malli 1



Laadukkaan aikidotekniikan kulmakiviä

- Rento ja taloudellinen kehonkäyttö
- Asento: vahva, joustava, ryhdikäs
- Joustava, dynaaminen liike / tekniikka
- Painopisteen hallinta, painopiste riittävän alhaalla
- Keskustan hallinta / käyttö
- Tasapainon säilyttäminen
- Oikeanlainen asenne: väkivallattomuus, keskittynyt
- Uken liikkeen ja voiman hyödyntäminen / ohjaaminen
- Uken hallinta, keskilinjan hallinta
- Muuta? Mitä?

Aikidotekniikan eri vaiheet

- Alkuetäisyys
- Hyökkäyksen vastaanotto
- Horjutus (kusushi)
- Heitto, lukko, sidonta, alasvienti
- Loppuhallinta
- Poistuminen

Z
A
N
S
H
I
N



Osaamistavoitteet: Kyu-arvot

Nimeltä pyydettävät tekniikat suoritetaan aina perustekniikalla (kihonwaza) paikaltaan tehtynä. Perustekniikan suoritustapa on katamainen. Vapaatekniikoissa (jiyuwaza) saa tehdä sovellutuksia (oyowaza) ja perustekniikan variaatioita (henkawaza). Vapaatekniikat (jiyuwaza) tehdään liikkeestä ja niissä ei tehdä loppulukkoja.

- **6.kyu, peruskurssitaso:** Asennon, tekniikan muodon ja ukemin osaaminen ovat tärkeitä. Suorituksissa tulee olla selkeä ero omoten ja uran välillä. On osattava dojo-reiho (kumarrukset: minne, miten, milloin ja miksi).
- **5.kyu, jatkokurssitaso:** Irimi-tenkanin soveltaminen käytäntöön. Ai hanmi katatedori nikyo ura tehdään rannelukkona ja katadori nikyo olkapäähän tukien. Ukemi matalan esteen yli.
- **4.kyu:** Seuraavien asioiden oppiminen alkaa: ma-ai (etäisyys), ajoitus, oman liikkeen kontrolli ja lyöntiukemi, joka tehdään polven korkeudelta. Nikyo ura tehdään olkapäälukkona.

Osaamistavoitteet: Kyu-arvot

- **3.kyu, ns. vanhempi harjoittelija:** Lyöntiukemin tekeminen lonkan korkeudelta. Perustekniikan (kihonwaza) ja sovelletun (oyowaza) tekniikan ero tulee näkyä selvästi. Lyöntien vastaanoton on oltava varma. Tekniikoissa pitäisi näkyä seuraavia asioita: liikkeen oikea voima / nopeus sekä rytmi yhdistettynä hengitysrytmiin sekä valppauteen (zanshin). On osattava dojokäytös esimerkillisesti.
- **2.kyu:** Hanmihandachiwazan perustietous on hallittava. Suwariwaza pitää olla sujuvaa. Kokelaan on pystyttävä näyttämään tartuntaotteista tulevat tekniikat sekä paikaltaan että liikkeestä. Bokkenin perustietous hallittava.
- **1.kyu:** Ushirowaza pitää olla sujuvaa. Hanmihandachiwazan pitää olla sujuvaa. Uke tulee hallita liikkeiden aikana. Hijikimeosae tehdään kainalolukkona. Erityisesti kiinnitetään huomiota hyökkäyksen oikea-aikaiseen vastaanottoon. Tekniikan ja liikkumisen kokonaisuuden tulee pysyä tasapainossa. Perustekniikan tulee olla selkeää ja johdonmukaista. Jo:n (tai bo:n) perustietous on hallittava

Osaamistavoitteet: 1. -2. dan (ikäraja 16v.)

- Tulee hallita lajin perusteet, sekä perustekniikat eri hyökkäysmuodoista.
- Tulee osata kombinaatiotekniikkaa. Pitää näkyä seuraavien asioiden ymmärtämys: etäisyyden (ma-ai) käyttö, ajoitus ja liikkeiden koordinaatio.
- Tekniikat tulee olla joustavia ja on pystyttävä mukautumaan uken liikkeisiin ja liikkeen muutoksiin.
- On hallittava jo-wazan perusteet, 2. danissa tantodorin perusteet.
- Selkeä, yksinkertainen ja toimiva kihonwazatekniikka – erityishuomio hyökkäysten vastaanotoissa
- Muista etäisyys ja tekniikan rytmi, uken horjuttaminen ja hallinta pitää näkyä, joustava tekniikka, huolellisuus, zanshin
- Erityishuomio omassa asennossa ja kehon käytössä: ryhti ja voimantuotto jaloista ja lantiosta – riittävän syvät asennot erityisesti horjutuksissa
- Ukella on perustekniikassa katan suorittajan rooli. Hyökkäykset tulee suorittaa sovitun muodon mukaisesti, selkeästi ja tarkasti joustavuutta unohtamatta, lyönnit keskitetysti ja terävästi

Osaamistavoitteet: 3.-4. dan

- Tekniikan pitää olla tasoltaan esimerkillistä.
- Pitää olla aktiivinen harjoittelija.
- Tekniikassa pitää näkyä seuraavien asioiden ymmärtämys: keskustan hallinta (seika tanden), ajoitus, virtaavuus (ki no nagare), awase ja kokyu.
- On osattava tekniikoita aseella suoritettavia hyökkäyksiä vastaan.
- On osattava puolustautua useita yhtäaikaisia hyökkääjiä vastaan.
- On osattava vastatekniikoita.
- Jiyuwazan merkitys kasvaa dan-asteiden edetessä
- 4. danissa erityishuomio jiuwazan suorittamiseen

Dan-tasolla tärkeitä asioita tekniikassa:

- Selkeä, yksinkertainen ja toimiva kihonwazatekniikka – erityishuomio hyökkäysten vastaanotoissa
- Muista etäisyys ja tekniikan rytmi
- Uken horjuttaminen ja hallinta pitää näkyä, mutta muista kuitenkin joustava tekniikka
- Huolellisuus, keskittyminen (zanshin) tärkeää
- Erityishuomio omassa asennossa ja kehon käytössä: ryhti ja voimantuotto jaloista ja lantiosta – riittävän syvät asennot erityisesti horjutuksissa
- Ukella on perustekniikassa katan suorittajan rooli. Hyökkäykset tulee suorittaa sovitun muodon mukaisesti, selkeästi ja tarkasti joustavuutta unohtamatta, lyönnit keskitetysti ja terävästi
- 3. ja 4. danissa oleellista myös keskustan hallinta, ajoitus, virtaavuus, awasen ja kokyu–voiman käyttö sekä rentous

VALMENNUKSEN JOHTORYHMÄN TAPAAMISET JA TEEMAT 2017

Ke 4.1. klo 17-18.15

- Graduoinneista ja leireistä sopiminen
- Sovitaan kevään loput tapaamiset

GRADUOINNIT 2017

- Kimmo la 28.1.
13.00
- Kustaa 25.5. klo
16.00
- Jarkko ke 27.9.
- Joulukuu la 9.12.

LEIRIT

25.5. HELATORSTAIN LEIRI + GRADUOINTI

Kustaa

ARIGAN VIERAILU (1 treeni) MAHDOLLISESTI KESÄKUUSSA.

Jarkko selvittää, onko tämä mahdollista

ULKOILMALEIRI ELOKUUN PUOLIVÄLISSÄ

Jussi selvittää, Kustaa vetäjänä

LOKAKUUSSA LEIRI

Petteri Silenius

Toni ottaa yhteyttä Petteriin

9. JOULUKUUTA GRADUOINTI PIKKUJOULUT JA 1 TREENI