

Roční tréninkový plán - Judo Academy - 40 týdnů
Kategorie - 3. 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.	uchi-mata	tani-otoshi		
3.	soto-makikomi	uchi-mata - soto-makikomi		
4.	ude-garami	ude-hishigi-ude-gatame	randori ne-waza	
5.	gymnastická průprava	sode-tsurikomi-goshi		
6.	přechody do shime-waza	ryote-jime	okuri-eri-jime	
7.	opakování 2. - 4. hodiny	řízené randori		
8.	opakování 5. - 6. hodiny	kondiční trénink		
9.	uchi-mata	tani-otoshi	přechod do shime-waza	
10.	sode-tsurikomi-goshi	soto-makikomi		
11.	Opakování 9. -10. hodiny			
12.	rozvoj ukeho	8 směrů vychýlení	tai-sabaki	
13.	uchi-mata	harai-goshi		
14.	randori trénink	úpolové hry		
15.	opakování 12.-13. hodiny			
16.	přechody do osaekomi-waza	řízené randori		
17.	ude-garami	randori ne-waza		
18.	uchi-mata - o-uchi-gari	sode-tsurikomi-goshi		
19.	ukemi-waza	gymnastická průprava	8 směrů vychýlení	
20.	kolečko držení + úniky	randori ne-waza		
21.	kondiční trénink	úpolové hry		
22.	opakování 18. - 20- hodiny	rozvoj ukeho		
23.	chůze tori x uke	pohyb po tatami		
24.	přechody do shime-waza	ude-hsihigi-juji-gatame + únik		
25.	renraku-waza	renzoku-waza		
26.	řízené randori	gaeshi-waza		
27.	soto-makikomi	kansetsu-waza		
28.	rozvoj ukeho	8 směrů vychýlení	tai-sabaki	
29.	randori trénink	úpolové hry		
30.	shime-waza	Kansetsu-waza		
31.	řízené randori	gaeshi-waza		
32.	ukemi-waza	gymnastická průprava	8 směrů vychýlení	
33.	příprava na KYU CUP komplet			
34.	příprava na KYU CUP komplet			
35.	řízené randori	gaeshi-waza		
36.	rozvoj ukeho	8 směrů vychýlení	tai-sabaki	
37.	randori trénink	úpolové hry		
38.	shime-waza	kansetsu-waza		
39.	kondiční trénink			
40.	úpolové hry			