

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMA HARJOITUSOHJELMA 2018

Aihealueen opettavat tekniikat

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Kuristus/Matto/herm.	Ase/lukko		
9.1.2018	tl	19.30-21.00	Hasse				Etupotku + ristiaskleet	
11.1.2018	to	19.30-21.00		Jarmo			Nostoheitto	
13.1.2018	la	10.30-12.00			Joel		Hallintatekniikat kuristus/lukko lopetuksilla	
16.1.2018	ti	19.30-21.00				Hasse	Ojennuslukot	
18.1.2018	to	19.30-21.00	Hannu K				Alakoukku	
20.1.2018	la	10.30-12.00		Joel			Lonkkaheitto	
23.1.2018	ti	19.30-21.00			Hasse		Hermopistetekniikat	
25.1.2018	to	19.30-21.00				Jarmo	Keppitekniikat	
27.1.2018	la	10.30-12.00	Joel				Yläkoukku	
30.1.2018	ti	19.30-21.00		Hasse			Uhrautumisheitto	
1.2.2018	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintalopetukset ruskea vyö	
3.2.2018	la	10.30-12.00				Joel	Jalkalukot	
6.2.2018	ti	19.30-21.00	Hasse				Kiertopotkut + sparria	
8.2.2018	to	19.30-21.00		Jarmo			Vastatekniikat heittoihin	
10.2.2018	la	10.30-12.00			Joel		Kuristukset kädellä	
13.2.2018	ti	19.30-21.00				Hasse	Veitsitekniikat	
15.2.2018	to	19.30-21.00	Hannu K				Duo sarja 2	
17.2.2018	la	10.30-12.00		Joel			Leikkauspudotus	
20.2.2018	ti	19.30-21.00			Hasse		Vastatekniikat kuristuksiin	
22.2.2018	to	19.30-21.00				Jarmo	Niskalukko	
24.2.2018	la	10.30-12.00	Joel				Sivupotku	
27.2.2018	ti	19.30-21.00		Hasse			Alasviennit jaloista	
1.3.2018	to	19.30-21.00			Hannu K		Ojennuslukot maassa	
3.3.2018	la	10.30-12.00				Joel	Sormilukot	
6.3.2018	ti	19.30-21.00	Hasse				Sääritörjunnat	
8.3.2018	to	19.30-21.00		Jarmo			Suuri ulkopuolinen pyyhkäisy	
10.3.2018	la	10.30-12.00			Joel		Hallintatekniikoista poisääsy	
13.3.2018	ti	19.30-21.00				Hasse	Vastatekniikat lukkoihin	
15.3.2018	to	19.30-21.00	Hannu K				Päälyönnit	
17.3.2018	la	10.30-12.00		Joel			Heittorandori	
20.3.2018	ti	19.30-21.00			Hasse		Kuristukset vaatteista	
22.3.2018	to	19.30-21.00				Jarmo	Veitsitekniikat	
24.3.2018	la	10.30-12.00	Joel				Kantapäpotku alas	
27.3.2018	ti	19.30-21.00		Hasse			Suuri sisäpuolinen niitto	
29.3.2018	to	19.30-21.00	Hannu K				Kiertopotku ja etupotku	
31.3.2018	la	10.30-12.00				Joel	Jatkotekniikat lukkoihin	
3.4.2018	ti	19.30-21.00	Hasse				Duosarja 3	
5.4.2018	to	19.30-21.00		Jarmo			Lonkkapyyhkäisy	
7.4.2018	la	10.30-12.00	Johan Skålberg seminaari					
8.4.2018	su	17.00-18.30	Johan Skålberg seminaari					
10.4.2018	ti	19.30-21.00				Hasse	taivutuslukot	
12.4.2018	to	19.30-21.00	Hannu K				Atemiheittotekniikat	
14.4.2018	la	10.30-12.00		Joel			Haaraheitto	
17.4.2018	ti	19.30-21.00			Hasse		Hermopistetekniikat	
19.4.2018	to	19.30-21.00				Jarmo	Joustava ase	
21.4.2018	la	10.30-12.00	Vyötekniikkaseminaari					
22.4.2018	su	17.00-18.30	Vyötekniikkaseminaari					
24.4.2018	ti	19.30-21.00	Hasse				Rystilyönti ja kämmensyrjälyönti	
26.4.2018	to	19.30-21.00				Hannu K	Puolustautuminen kepillä	
28.4.2018	la	10.30-12.00		Joel			Lonkkapyörä	
1.5.2018	ti	19.30-21.00	Vappupäivä - omatoimiset harjoitukset					
3.5.2018	to	19.30-21.00				Jarmo	Duo sarja 4	
5.5.2018	la	10.30-12.00	Mark Human seminaari					
6.5.2018	su	17.00-18.30	Mark Human seminaari					
8.5.2018	ti	19.30-21.00		Hasse			Jatkotekniikat heittoihin	
10.5.2018	to	19.30-21.00			Hannu K		Yhdistelmähallintatekniikat	
12.5.2018	la	10.30-12.00				Joel	Vatsalukko	
15.5.2018	ti	19.30-21.00	Hasse				Jalkalyönti + torjunta jalalla	
17.5.2018	to	19.30-21.00		Jarmo			Olkahaitto	
19.5.2018	la	10.30-12.00			Joel		Jatkotekniikat kuristuksiin	
22.5.2018	ti	19.30-21.00				Hasse	Ojennuslukot	
24.5.2018	to	19.30-21.00		Hannu K			Jatkotekniikat heittoihin	
26.5.2018	la	10.30-12.00	VYÖKOKKEET HARJOITUKSET PERUTTU					
29.5.2018	ti	19.30-21.00				Hasse	Heittotekniikat aseilla	
31.5.2018	to	19.30-21.00		Jarmo			Ukemitreenit	
2.6.2018	la	10.30-12.00	KESÄKAUSI ALKAA					

Harjoituksen rakenne

10-20 min alkujumppa

30-40 min tekniikka

10-20 min soveltava osuus esim vasta ja jatkotekniikat,ongelma tehtävät

vapaasoveltaminen ,jujutsu randori ,otteluharjoitus ym.