

JU-JUTSUN PERUSKURSSIN OHJELMA KEVÄT 2018

			Liikkuminen	Matto	Torjunnat	Lyönti	Potkut	Otteen avaus ja murto	Lukot	Heitto ja pudotus		
13.1.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	o			o					Atte	
15.1.2018	MAANANTAI	18.00-19.30	o			o					Kiertävä	
20.1.2018	LAUANTAI	18.00-19.30	o						o		Atte	
22.1.2018	MAANANTAI	18.00-19.30		o							Kiertävä	
27.1.2018	LAUANTAI	10.30-12.00					o				Atte	
29.1.2018	MAANANTAI	18.00-19.30	o			o					Kiertävä	
3.2.2018	LAUANTAI	10.30-12.00		o							Atte	
5.2.2018	MAANANTAI	18.00-19.30	o						o		Kiertävä	
10.2.2018	LAUANTAI	10.30-12.00						o		o	Atte	
12.2.2018	MAANANTAI	18.00-19.30			o						Kiertävä	
17.2.2018	LAUANTAI	10.30-12.00					o				Atte	
19.2.2018	MAANANTAI	18.00-19.30		o							Kiertävä	
24.2.2018	LAUANTAI	10.30-12.00						o		o	Att	
26.2.2018	MAANANTAI	18.00-19.30	o				o				Kiertävä	
3.3.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	o				o				Atte	
5.3.2018	MAANANTAI	18.00-19.30			o						Kiertävä	
10.3.2018	LAUANTAI	10.30-12.00		o							Atte	
12.3.2018	MAANANTAI	18.00-19.30								o	Kiertävä	
17.3.2018	LAUANTAI	10.30-12.00					o				Atte	
19.3.2018	MAANANTAI	18.00-19.30								o	Kiertävä	
24.3.2018	LAUANTAI	10.30-12.00		o							Atte	
26.3.2018	MAANANTAI	18.00-19.30		o							Kiertävä	
31.3.2018	LAUANTAI	10.30-12.00						o			Atte	
2.4.2018	MAANANTAI	18.00-19.30			o						Kiertävä	
7.4.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	Johan Skålberg seminaari									
8.4.2018	SUNNUNTAI	17.00-18.30	Johan Skålberg seminaari									
9.4.2018	MAANANTAI	18.00-19.30	o	o	o	o	o	o	o	o	Kiertävä	
14.4.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	VYÖKOKEET									
UUSI PERUSKURSSI												
16.4.2018	MAANANTAI	18.00-19.30			o						Kiertävä	
21.4.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	VYÖKOESEMINAARI									
22.4.2018	SUNNUNTAI	17.00-18.30	VYÖKOESEMINAARI									
23.4.2018	MAANANTAI	18.00-19.30								o	Kiertävä	
28.4.2018	LAUANTAI	10.30-12.00				o					Atte	
30.4.2018	MAANANTAI	18.00-19.30		o							Kiertävä	
5.5.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	Mark Human seminaari									
6.5.2018	SUNNUNTAI	17.00-18.30	Mark Human seminaari									
7.5.2018	MAANANTAI	18.00-19.30	o						o		Kiertävä	
12.5.2018	LAUANTAI	10.30-12.00				o					Atte	
14.5.2018	MAANANTAI	18.00-19.30	o							o	Kiertävä	
19.5.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte	
21.5.2018	MAANANTAI	18.00-19.30	o	o	o	o	o	o	o	o	Kiertävä	
26.5.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	VYÖKOKEET									
2.6.2018	LAUANTAI	10.30-12.00	KESÄKAUSI ALKAA									

Aihealueen opetettavat teknikat
 Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit
 Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit
 Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko
 Hallintateknikka sivulta
 Pysäytyspotku
 Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit
 Hallintateknikka poikittain
 Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko
 Pieni etenemiseitto + otteen avaus
 Kynnervarsitorjunnat
 Pysäytyspotku
 Hallintateknikka päältä
 Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto
 Polvipotku + vartalonkierto
 Polvilyönti + vartaloväistöt
 Käsitörjunnat 2 kpl
 Hallintateknikka sivulta
 Suuri ulkopuolinen pudotus
 Polvipotku
 Pieni etenemiseitto
 Hallintateknikka poikittain
 Hallintateknikka päältä
 Otteen avaukset ja murrot
 Kynnervarsitorjunnat

Vyökokeen kertausta

Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit
 Koko vyökoe
 Koko vyökoe
 Hallintateknikat matossa
 Pysäytyspotku ja polvipotkut
 Vartaloväistöt ja kaarevat lyönnit

Suuri ulkopuolinen niitto
 Kynnervarsitorjunnat
 Käsitörjunnat
 Vyökoetekniikoiden kertaus
 Vyökoetekniikoiden kertaus

Jokainen harjoituskerta sisältää alku- ja loppujumpan, venyttelyn ja kaatumisharjoituksia