

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA 2019

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Kuristus/Matto/herm.	Ase/lukko	Aihealueen opettavat tekniikat	
8.1.2019	ti	19.30-21.00	Jukka				Etupotku + ristiaseleet	
10.1.2019	to	19.30-21.00		Hannu K			Nostoheitto	
12.1.2019	la	10.30-12.00			Joel		Hallintatekniikka/kuristus/lukkolopetuksilla	
15.1.2019	ti	19.30-21.00				Jukka	Ojennuslukot	
17.1.2019	to	19.30-21.00	Hannu K				Alakoukku	
19.1.2019	la	10.30-12.00		Joel			Lonkkaheitto	
22.1.2019	ti	19.30-21.00			Jukka		Hermopistetekniikat	
24.1.2019	to	19.30-21.00				Jarmo	Keppitekniikat	
26.1.2019	la	10.30-12.00	Joel				Yläkoukku	
29.1.2019	ti	19.30-21.00		Jukka			Uhrautumisheitto	
31.1.2019	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintalopetukset ruskea vyö	
2.2.2019	la	10.30-12.00				Joel	Jalkalukot	
5.2.2019	ti	19.30-21.00	Jukka				Kiertopotkut + sparria	
7.2.2019	to	19.30-21.00		Jarmo			Vastatekniikat heittoihin	
9.2.2019	la	10.30-12.00			Joel		Kuristukset kädellä	
12.2.2019	ti	19.30-21.00				Jukka	Veitsitekniikat	
14.2.2019	to	19.30-21.00	Hannu K				Duo sarja 2	
16.2.2019	la	10.30-12.00		Joel			Leikkauspudotus	
19.2.2019	ti	19.30-21.00			Jukka		Vastatekniikat kuristuksiin	
21.2.2019	to	19.30-21.00				Jarmo	Niskalukko	
23.2.2019	la	10.30-12.00	Joel				Sivupotku	
26.2.2019	ti	19.30-21.00		Jukka			Alasviennit jaloista	
28.2.2019	to	19.30-21.00			Hannu K		Ojennuslukot maassa	
2.3.2019	la	10.30-12.00				Joel	Sormilukot	
5.3.2019	ti	19.30-21.00	Jukka				Sääritorjunnat	
7.3.2019	to	19.30-21.00		Jarmo			Suuri ulkopuolinen pyyhkäisy	
9.3.2019	la	10.30-12.00			Joel		Hallintatekniikoista pois pääsy	
12.3.2019	ti	19.30-21.00				Jukka	Vastatekniikat lukkoihin	
14.3.2019	to	19.30-21.00	Hannu K				Päälyönnit	
16.3.2019	la	10.30-12.00		Joel			Heittorandori	
19.3.2019	ti	19.30-21.00			Jukka		Kuristukset vaatteista	
21.3.2019	to	19.30-21.00				Jarmo	Veitsitekniikat	
23.3.2019	la	MATT TEASDALE KALI-SEMINAARI						
24.3.2019	Su	MATT TEASDALE KALI-SEMINAARI						
26.3.2019	ti	19.30-21.00		Jukka			Suuri sisäpuolinen niitto	
28.3.2019	to	19.30-21.00			Hannu K		Kiertopotku ja etupotku	
30.3.2019	la	10.30-12.00				Joel	Jatkotekniikat lukkoihin	
2.4.2019	ti	19.30-21.00	Jukka				Duosarja 3	
4.4.2019	to	19.30-21.00		Jarmo			Lonkkapyyhkäisy	
6.4.2019	la	10.30-12.00			Joel		taivutuslukot	
9.4.2019	ti	19.30-21.00				Jukka	Atemiheittotekniikat	
11.4.2019	to	19.30-21.00	Hannu K				Haaraheitto	
13.4.2019	la	10.30-12.00		Joel			Uhrautumisheitto	
16.4.2019	ti	10.30-12.00			Jukka		Joustava ase	
18.4.2019	to	19.30-21.00				Jarmo	Rystilyönti ja kämmensyrjälyönti	
20.4.2019	la	10.30-12.00	Joel				Puolustautuminen kepillä	
23.4.2019	ti	10.30-12.00		Jukka			Lonkkapyörä	

25.4.2019	to	19.30-21.00			Hannu K		Duo sarja 4	
27.4.2019	la	10.30-12.00				Joel	Jatkotekniikat heittoihin	
30.4.2019	ti	10.30-12.00	Jukka				Yhdistelmähallintatekniikat	
2.5.2019	to	19.30-21.00		Jarmo			Vatsalukko	
4.5.2019	la	10.30-14.00	JANI SALMI - VAPAAOTTELUSEMINAARI					
7.5.2019	ti	10.30-12.00				Jukka	Olkahaitto	
9.5.2019	to	19.30-21.00	Hannu K				Jatkotekniikat kuristuksiin	
11.5.2019	la	10.30-12.00		Joel			Ojennuslukot	
14.5.2019	ti	10.30-12.00			Jukka		Jatkotekniikat heittoihin	
16.5.2019	to	19.30-21.00				Jarmo	Heittotekniikat aseilla	
18.5.2019	la	10.30-12.00	Joel				ampuma-aseuhka	
21.5.2019	ti	10.30-12.00		Jukka			Hallintatekniikoista poispääsy	
23.5.2019	to	19.30-21.00			Hannu K		maassa puolustautuminen	
25.5.2019	la	10.30-12.00	VYÖKOKEET-HARJOITUKSET PERUTTU					
28.5.2019	ti	10.30-12.00	Jukka				Atemiheittotekniikat	
30.5.2019	to	19.30-21.00		Jarmo			Ukemiharjoittelu	
1.6.2019	la	10.30-12.00			Joel			

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.

