

**JU-JUTSU PERUSKURSSI HARJOITUSOHJELMA KEVÄT 2019**

|           |    |               | Liikkuminen   | Matto | Torjunnat | Lyönti | Potkut | Otteen avaus ja murto | Lukot | Heitto ja pudotus | Aihealueen opetettavat tekniikat                      |
|-----------|----|---------------|---|-------|-----------|--------|--------|-----------------------|-------|-------------------|---|
| 7.1.2019  | MA | 19.30 - 21.00 | o   |       |           | o      |        |                       |       |                   | Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit          |
| 12.1.2019 | LA | 10.30 - 12.00 | o   |       |           | o      |        |                       |       |                   | Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit  |
| 14.1.2019 | MA | 19.30 - 21.00 | o   |       |           |        |        |                       | o     |                   | Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko              |
| 19.1.2019 | LA | 10.30 - 12.00 |   | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka sivulta                             |
| 21.1.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |       |           |        | o      |                       |       |                   | Pysäytyspotku   |
| 26.1.2019 | LA | 10.30 - 12.00 | o   |       |           | o      |        |                       |       |                   | Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit |
| 28.1.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka poikittain                          |
| 2.2.2019  | LA | 10.30 - 12.00 | o   |       |           |        |        |                       | o     |                   | Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko            |
| 4.2.2019  | MA | 19.30 - 21.00 |   |       |           |        |        | o                     |       | o                 | Pieni etenemisheitto + otteen avaus                   |
| 9.2.2019  | LA | 10.30 - 12.00 |   |       | o         |        |        |                       |       |                   | Kyynervarsitorjunnat                                  |
| 11.2.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |       |           |        | o      |                       |       |                   | Pysäytyspotku   |
| 16.2.2019 | LA | 10.30 - 12.00 |   | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka päältä                              |
| 18.2.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |       |           |        |        | o                     |       | o                 | Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto             |
| 23.2.2019 | LA | 10.30 - 12.00 | o   |       |           |        | o      |                       |       |                   | Polvipotku + vartalonkierto                           |
| 25.2.2019 | MA | 19.30 - 21.00 | o   |       |           |        | o      |                       |       |                   | Polvilyönti + vartaloväistöt                          |
| 2.3.2019  | LA | 10.30 - 12.00 |   |       | o         |        |        |                       |       |                   | Käsitorjunnat 2 kpl                                   |
| 4.3.2019  | MA | 19.30 - 21.00 |   | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka sivulta                             |
| 9.3.2019  | LA | 10.30 - 12.00 |   |       |           |        |        |                       |       | o                 | Suuri ulkopuolinen pudotus                            |
| 11.3.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |       |           |        | o      |                       |       |                   | Polvipotku  |
| 16.3.2019 | LA | 10.30 - 12.00 |   |       |           |        |        |                       |       | o                 | Pieni etenemisheitto                                  |
| 18.3.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka poikittain                          |
| 23.3.2019 | LA |               | <b>MATT TEASDALE-KALI SEMINAARI(HARJOITUKSET PERUTTU)</b> |       |           |        |        |                       |       |                   |   |
| 24.3.2019 | SU |               | <b>MATT TEASDALE-KALI SEMINAARI(HARJOITUKSET PERUTTU)</b> |       |           |        |        |                       |       |                   |   |
| 25.3.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |       |           |        |        | o                     |       |                   | Otteen avaukset ja murrot                             |
| 30.3.2019 | LA | 10.30 - 12.00 |   |       |           |        |        |                       |       |                   | PERUSKURSSI I VYÖKOKKEET                              |
| 1.4.2019  | MA | 19.30 - 21.00 | o   |       |           | o      |        |                       |       |                   | Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit          |
| 6.4.2019  | LA | 10.30 - 12.00 | o   |       |           | o      |        |                       |       |                   | Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit  |
| 8.4.2019  | MA | 19.30 - 21.00 | o   |       |           |        |        |                       | o     |                   | Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko              |
| 13.4.2019 | LA | 10.30 - 12.00 |   | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka sivulta                             |
| 15.4.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |       |           |        | o      |                       |       |                   | Pysäytyspotku   |

|           |    |               |   |   |   |   |   |   |   |   |                      |
|-----------|----|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 20.4.2019 | LA | 10.30 - 12.00 | o   |   |   | o |   |   |   | Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit |                      |
| 22.4.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   | o |   |   |   |   |   | Hallintatekniikka poikittain                          |                      |
| 27.4.2019 | LA | 10.30 - 12.00 | o   |   |   |   |   |   | o | Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko            |                      |
| 29.4.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |   |   |   |   | o |   | Pieni etenemisheitto + otteen avaus                   |                      |
| 4.5.2019  | LA | 10.30 - 12.00 | <b>JANI SALMI-VAPAAOTTELUSEMINAARI (HARJOITUKSET PERUTTU)</b> |   |   |   |   |   |   |   | Kyynervarsitorjunnat |
| 6.5.2019  | MA | 19.30 - 21.00 |   |   |   |   | o |   |   | Pysäytyspotku   |                      |
| 11.5.2019 | LA | 10.30 - 12.00 |   | o |   |   |   |   |   | Hallintatekniikka päältä                              |                      |
| 13.5.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |   |   |   |   | o |   | Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto             |                      |
| 18.5.2019 | LA | 10.30 - 12.00 | o   |   |   |   | o |   |   | Polvipotku + vartalonkierto                           |                      |
| 20.5.2019 | MA | 19.30 - 21.00 | o   |   |   |   | o |   |   | Polvilyönti + vartaloväistöt                          |                      |
| 25.5.2019 | LA | 10.30 - 12.00 |   |   | o |   |   |   |   | Käsitorjunnat 2 kpl                                   |                      |
| 27.5.2019 | MA | 19.30 - 21.00 |   |   |   |   |   |   |   | Kertaus   |                      |
| 1.6.2019  | LA | 10.30 - 12.00 |   |   |   |   |   |   |   | PERUSKURSSI II VYÖKOKKEET                             |                      |