

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA SYKSY 2019

Aihealueen opetetttavat tekniikat

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Kuristus/Matto/herm.	Ase/lukko		
3.9.2019	ti	19.30-21.00				Jukka	Ojennuslukot	
5.9.2019	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintatekniikat kuristus/lukko lopetuksilla	
7.9.2019	la	10.30-12.00		Joel			Nostoheitto	
10.9.2019	ti	19.30-21.00	Jukka				Etupotku + ristiaskeleet	
12.9.2019	to	19.30-21.00				Hannu K	Keppitekniikat	
14.9.2019	la	10.30-12.00			Joel		Hermopistetekniikat	
17.9.2019	ti	19.30-21.00		Jukka			Lonkkaheitto	
19.9.2019	to	19.30-21.00	Jarmo				Koukkulyönnit	
21.9.2019	la	10.30-12.00				Joel	Jalkalukot	
24.9.2019	ti	19.30-21.00			Jukka		Hallintalopetukset ruskea vyö	
26.9.2019	to	19.30-21.00		Hannu K			Uhrautumisheitto	
28.9.2019	la	10.30-12.00	Joel				Yläkouku	
1.10.2019	ti	19.30-21.00				Jukka	Veitsitekniikat	
3.10.2019	to	19.30-21.00			Jarmo		Kuristukset kädellä	
5.10.2019	la	10.30-12.00		Joel			Vastatekniikat heittoihin	
8.10.2019	ti	19.30-21.00	Jukka				Kiertopotkut + sparria	
10.10.2019	to	19.30-21.00				Hannu K	Niskalukko	
12.10.2019	la	10.30-12.00			Joel		Vastatekniikat kuristuksiin	
15.10.2019	ti	19.30-21.00		Jukka			Leikkauspudotus	
17.10.2019	to	19.30-21.00	Jarmo				Duo sarja 2	
19.10.2019	la	10.30-12.00				Joel	Sormilukot	
22.10.2019	ti	19.30-21.00			Jukka		Ojennuslukot maassa	
24.10.2019	to	19.30-21.00		Hannu K			Alasviennit jaloista	
26.10.2019	la	10.30-12.00	Joel				Sivupotku	
29.10.2019	ti	19.30-21.00				Jukka	Vastatekniikat lukkoihin	
31.10.2019	to	19.30-21.00			Jarmo		Hallintatekniikoista poisääsy	
2.11.2019	la	10.30-12.00		Joel			Suuri ulkopuolinen pyyhkäisy	
5.11.2019	ti	19.30-21.00	Jukka				Sääritörjunnat	
7.11.2019	to	19.30-21.00				Hannu K	Veitsitekniikat	
9.11.2019	la	10.30-12.00			Joel		Kuristukset vaatteista	
12.11.2019	ti	19.30-21.00		Jukka			Heittorandori	
14.11.2019	to	19.30-21.00	Jarmo				Päälyönnit	
16.11.2019	la	10.30-12.00				Joel	Jatkotekniikat lukkoihin	
19.11.2019	ti	19.30-21.00			Jukka		Hallintalopetukset matossa	
21.11.2019	to	19.30-21.00		Hannu K			Suuri sisäpuolinen niitto	
23.11.2019	la	10.30-12.00	Joel				Kiertopotku ja etupotku	
26.11.2019	ti	19.30-21.00				Jukka	taivutuslukot	
28.11.2019	to	19.30-21.00			Jarmo		Vapautumiset mattohallinnoista	
30.11.2019	la	10.30-12.00		Joel			Lonkkapyyhkäisy	
3.12.2019	ti	19.30-21.00	Jukka				Kyynärpäättekniikat	
5.12.2019	to	19.30-21.00				Hannu K	Jalkalukot	
7.12.2019	la	19.30-21.00			Joel		Keppitekniikat	
11.12.2018	ti	10.30-12.00		Jukka			Haaraheitto	
13.12.2018	to	19.30-21.00	Jarmo				Pysäytyspotku	
14.12.2019	la	10.30-12.00	VYÖKOEET/JOULUTAUKO					

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.