

# JU-JUTSUN PERUSKURSSIN OHJELMA SYKSY 2019

|            |    |             | Liikkuminen          | Matto | Torjunnat | Lyönti | Potkut | Otteen avaus ja murto | Lukot | Heitto ja pudotus | Aihealueen opetettavat tekniikat                      |
|------------|----|-------------|----------------------|-------|-----------|--------|--------|-----------------------|-------|-------------------|---|
| 3.9.2019   | TI | 19.30-21.00 | o                    |       |           | o      |        |                       |       |                   | Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit          |
| 7.9.2019   | LA | 10.30-12.00 | o                    |       |           | o      |        |                       |       |                   | Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit  |
| 10.9.2019  | TI | 19.30-21.00 | o                    |       |           |        |        |                       | o     |                   | Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko              |
| 14.9.2019  | LA | 10.30-12.00 |                      | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka sivulta                             |
| 17.9.2019  | TI | 19.30-21.00 |                      |       |           |        | o      |                       |       |                   | Pysäytyspotku   |
| 21.9.2019  | LA | 10.30-12.00 | o                    |       |           | o      |        |                       |       |                   | Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit |
| 24.9.2019  | TI | 19.30-21.00 |                      | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka poikittain                          |
| 28.9.2019  | LA | 10.30-12.00 | o                    |       |           |        |        |                       | o     |                   | Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko            |
| 1.10.2019  | TI | 19.30-21.00 |                      |       |           |        |        | o                     |       | o                 | Pieni etenemisheitto + otteen avaus                   |
| 5.10.2019  | LA | 10.30-12.00 |                      |       | o         |        |        |                       |       |                   | Kyynervarsitorjunnat                                  |
| 8.10.2019  | TI | 19.30-21.00 |                      |       |           |        | o      |                       |       |                   | Pysäytyspotku   |
| 12.10.2019 | LA | 10.30-12.00 |                      | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka päältä                              |
| 15.10.2019 | TI | 19.30-21.00 |                      |       |           |        |        | o                     |       | o                 | Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto             |
| 19.10.2019 | LA | 10.30-12.00 | o                    |       |           |        | o      |                       |       |                   | Polvipotku + vartalonkierto                           |
| 22.10.2019 | TI | 19.30-21.00 | o                    |       |           |        | o      |                       |       |                   | Polvilyönti + vartaloväistöt                          |
| 26.10.2019 | LA | 10.30-12.00 |                      |       | o         |        |        |                       |       |                   | Käsitorjunnat 2 kpl                                   |
| 29.10.2019 | TI | 19.30-21.00 |                      | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka sivulta                             |
| 2.11.2019  | LA | 10.30-12.00 |                      |       |           |        |        |                       |       | o                 | Suuri ulkopuolinen pudotus                            |
| 5.11.2019  | TI | 19.30-21.00 |                      |       |           |        | o      |                       |       |                   | Polvipotku  |
| 9.11.2019  | LA | 10.30-12.00 |                      |       |           |        |        |                       |       | o                 | Pieni etenemisheitto                                  |
| 12.11.2019 | TI | 19.30-21.00 |                      | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka poikittain                          |
| 16.11.2019 | LA | 10.30-12.00 |                      | o     |           |        |        |                       |       |                   | Hallintatekniikka päältä                              |
| 19.11.2019 | TI | 19.30-21.00 |                      |       |           |        |        | o                     |       |                   | Otteen avaukset ja murrot                             |
| 23.11.2019 | LA | 10.30-12.00 |                      |       | o         |        |        |                       |       |                   | Kyynervarsitorjunnat                                  |
| 26.11.2018 | TI | 19.30-21.00 | o                    | o     | o         | o      | o      | o                     | o     | o                 | Vyökokeen kertausta                                   |
| 30.11.2019 | LA | 10.30-12.00 | o                    | o     | o         | o      | o      | o                     | o     | o                 | Vyökokeen kertausta                                   |
| 3.12.2018  | TI | 19.30-21.00 | o                    | o     | o         | o      | o      | o                     | o     | o                 | Vyökokeen kertausta                                   |
| 7.12.2019  | LA | 10.30-12.00 | o                    | o     | o         | o      | o      | o                     | o     | o                 | Vyökokeen kertausta                                   |
| 10.12.2018 | TI | 19.30-21.00 | o                    | o     | o         | o      | o      | o                     | o     | o                 | Vyökokeen kertausta                                   |
| 14.12.2019 | LA | 10.30-12.00 | VYÖKOKEET/JOULUTAUKO |       |           |        |        |                       |       |                   |   |

Jokainen harjoituskerta sisältää alku- ja loppujumpan, venyttelyn ja kaatumisharjoituksia