

JU-JUTSU PERUSKURSSI HARJOITUSOHJELMA KEVÄT 2020

| | | | Liikkuminen | Matto | Torjunnat | Lyönti | Potkut | Otteen avaus ja murto | Lukot | Heitto ja pudotus | | |
|-----------|----|---------------|---------------------------------|-------|-----------|--------|--------|-----------------------|-------|-------------------|---|---|
| 7.1.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | o | | | o | | | | | Aihealueen opetettavat tekniikat | |
| 11.1.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | o | | | o | | | | | Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit | |
| 14.1.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | o | | | | | | o | | Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit | |
| 18.1.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | | o | | | | | | | Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko | |
| 21.1.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | | | | o | | | | Hallintatekniikat: sivulta, poikittain ja päältä | |
| 25.1.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | o | | | o | | | | | Pysäytyspotku + kyynersitorjunnat | |
| 28.1.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | o | | | | | | | Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit | |
| 1.2.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | o | | | | | | o | | Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko | |
| 4.2.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | | | | | o | | o | Pieni etenemisheitto + otteen avaus | |
| 8.2.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | JANI SALMI-VAPAAOTTELUSEMINAARI | | | | | | | | | Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto |
| 11.2.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | | | | o | | | | Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit | |
| 15.2.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | | o | | | | | | | Polvipotku + vartalonkierto | |
| 18.2.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | | | | | o | | o | Polvilyönti + vartaloväistöt | |
| 22.2.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | o | | | | o | | | | Käsitorjunnat 2 kpl | |
| 25.2.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | o | | | | o | | | | Hallintatekniikat: sivulta, poikittain ja päältä | |
| 29.2.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | | | o | | | | | | Suuri ulkopuolinen pudotus | |
| 3.3.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | o | | | | | | | Otteen avaukset ja murrot | |
| 7.3.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | | | | | | | | o | Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit | |
| 10.3.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | | | | o | | | | Polvipotku + Pieni etenemisheitto | |
| 14.3.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | | | | | | | | o | Pieni etenemisheitto | |
| 17.3.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | o | | | | | | | Hallintatekniikat: sivulta, poikittain ja päältä | |
| 21.3.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | | o | | | | | | | PERUSKURSSI I VYÖKOE | |
| 24.3.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | | | | | o | | | Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit | |
| 28.3.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | | | | | | | | | Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit | |
| 31.3.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | o | | | o | | | | | Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko | |
| 4.4.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | o | | | o | | | | | Hallintatekniikat: sivulta, poikittain ja päältä | |
| 7.4.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | o | | | | | | o | | Pysäytyspotku + kyynersitorjunnat | |
| 11.4.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | | o | | | | | | | Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit | |
| 14.4.2020 | TI | 19.30 - 21.00 | | | | | o | | | | Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko | |
| 18.4.2020 | LA | 10.30 - 12.00 | o | | | o | | | | | Pieni etenemisheitto + otteen avaus | |

