

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA 2020

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Kuristus/Matto/herm.	Ase/lukko	Aihealueen opettavat tekniikat	
7.1.2020	ti	19.30-21.00	Jukka				Etupotku + ristiaseleat	
9.1.2020	to	19.30-21.00		Hannu K			Nostoheitto	
11.1.2020	la	10.30-12.00			Joel		Hallintatekniikka/kuristus/lukkolopetuksilla	
14.1.2020	ti	19.30-21.00				Jukka	Ojennuslukot	
16.1.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Alakoukku	
18.1.2020	la	10.30-12.00		Joel			Lonkkaheitto	
21.1.2020	ti	19.30-21.00			Jukka		Hermopistetekniikat	
23.1.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Keppitekniikat	
25.1.2020	la	10.30-12.00	Joel				Yläkoukku	
28.1.2020	ti	19.30-21.00		Jukka			Uhrautumisheitto	
30.1.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintalopetukset ruskea vyö	
1.2.2020	la	10.30-12.00				Joel	Jalkalukot	
4.2.2020	ti	19.30-21.00	Jukka				Kiertopotkut + sparria	
6.2.2020	to	19.30-21.00		Jarmo			Vastatekniikat heittoihin	
8.2.2020	la	10.30-12.00	JANI SALMI -VAPAAOTTELUSEMINAARI					
11.2.2020	ti	19.30-21.00				Jukka	Veitsitekniikat	
13.2.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Duo sarja 2	
15.2.2020	la	10.30-12.00		Joel			Leikkauspudotus	
18.2.2020	ti	19.30-21.00			Jukka		Vastatekniikat kuristuksiin	
20.2.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Niskalukko	
22.2.2020	la	10.30-12.00	Joel				Sivupotku	
25.2.2020	ti	19.30-21.00		Jukka			Alasviennit jaloista	
27.2.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		Ojennuslukot maassa	
29.2.2019	la	10.30-12.00				Joel	Sormilukot	
3.3.2020	ti	19.30-21.00	Jukka				Sääritörjunnat	
5.3.2020	to	19.30-21.00		Jarmo			Suuri ulkopuolinen pyyhkäisy	
7.3.2020	la	10.30-12.00			Joel		Hallintatekniikoista pois pääsy	
10.3.2020	ti	19.30-21.00				Jukka	Vastatekniikat lukkoihin	
12.3.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Päälyönnit	
14.3.2020	la	10.30-12.00		Joel			Heittorandori	
17.3.2020	ti	19.30-21.00			Jukka		Kuristukset vaatteista	
19.3.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Veitsitekniikat	
21.3.2020	la	10.30-12.00	Joel				Kantapäätötku alas	
24.3.2020	ti	19.30-21.00		Jukka			Suuri sisäpuolinen niitto	
26.3.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		Kiertopotku ja etupotku	
28.3.2020	la	10.30-12.00				Joel	Jatkotekniikat lukkoihin	
31.3.2020	ti	19.30-21.00	Jukka				Duosarja 3	
2.4.2020	to	19.30-21.00		Jarmo			Lonkkapyyhkäisy	
4.4.2020	la	10.30-12.00			Joel		taivutuslukot	
7.4.2020	ti	19.30-21.00				Jukka	Atemiheittotekniikat	
9.4.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Haaraheitto	
11.4.2020	la	10.30-12.00		Joel			Uhrautumisheitto	
14.4.2020	ti	10.30-12.00			Jukka		Joustava ase	
16.4.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Rystilyönti ja kämmensyrjälyönti	
18.4.2020	la	10.30-12.00	Joel				Puolustautuminen kepillä	
21.4.2020	ti	10.30-12.00		Jukka			Lonkkapyörä	
23.4.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		Duo sarja 4	

25.4.2020	la	10.30-12.00				Joel	Jatkotekniikat heittoihin	
28.4.2020	ti	10.30-12.00	Jukka				Yhdistelmähallintatekniikat	
30.4.2020	to	19.30-21.00		Jarmo			Vatsalukko	
2.5.2020	la	10.30-14.00			Joel		Jalkalyönti + torjunta jalalla	
5.5.2020	ti	10.30-12.00				Jukka	Olkahaitto	
7.5.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Jatkotekniikat kuristuksiin	
9.5.2020	la	10.30-12.00		Joel			Ojennuslukot	
12.5.2020	ti	10.30-12.00			Jukka		Jatkotekniikat heittoihin	
14.5.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Heittotekniikat aseilla	
16.5.2020	la	10.30-12.00	Joel				ampuma-aseuhka	
19.5.2020	ti	10.30-12.00		Jukka			Hallintatekniikoista poispääsy	
21.5.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		maassa puolustautuminen	
23.5.2020	la	10.30-12.00	VYÖKOKEET-HARJOITUKSET PERUTTU					
26.5.2020	ti	10.30-12.00	Jukka				Atemiheittotekniikat	
28.5.2020	to	19.30-21.00		Jarmo			Ukemiharjoittelu	
30.5.2020	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.

