

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA SYKSY 2020

Aihealueen opetetttavat tekniikat

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Kuristus/Matto/herm.	Ase/lukko		
1.9.2020	ti	19.30-21.00				kiertävä	Ojennuslukot	
3.9.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintatekniikat kuristus/lukko lopetuksilla	
5.9.2020	la	10.30-12.00		Joel			Nostoheitto	
8.9.2020	ti	19.30-21.00	kiertävä				Etupotku + ristiaskleet	
10.9.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Keppitekniikat	
12.9.2020	la	10.30-12.00			Joel		Hermopistetekniikat	
15.9.2020	ti	19.30-21.00		kiertävä			Lonkkaheitto	
17.9.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Koukkulyönnit	
19.9.2020	la	10.30-12.00				Joel	Jalkalukot	
22.9.2020	ti	19.30-21.00			kiertävä		Hallintalopetukset ruskea vyö	
24.9.2020	to	19.30-21.00		Jarmo			Uhrautumisheitto	
26.9.2020	la	10.30-12.00	Joel				Yläkoukku	
29.9.2020	ti	19.30-21.00				Kiertävä	Veitsitekniikat	
1.10.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		Kuristukset kädellä	
3.10.2020	la	10.30-12.00		Joel			Vastatekniikat heittoihin	
6.10.2020	ti	19.30-21.00	Kiertävä				Kiertopotkut + sparria	
8.10.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Niskalukko	
10.10.2020	la	10.30-12.00			Joel		Vastatekniikat kuristuksiin	
13.10.2020	ti	19.30-21.00		Kiertävä			Leikkauspudotus	
15.10.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Duo sarja 2	
17.10.2020	la	10.30-12.00				Joel	Sormilukot	
20.10.2020	ti	19.30-21.00			Kiertävä		Ojennuslukot maassa	
22.10.2020	to	19.30-21.00		Jarmo			Alasviennit jaloista	
24.10.2020	la	10.30-12.00	Joel				Sivupotku	
27.10.2020	ti	19.30-21.00				Kiertävä	Vastatekniikat lukkoihin	
29.10.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintatekniikoista poisääsy	
31.10.2020	la	10.30-12.00		Joel			Suuri ulkopuolinen pyyhkäisy	
3.11.2020	ti	19.30-21.00	Kiertävä				Sääritörjunnat	
5.11.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Veitsitekniikat	
7.11.2020	la	10.30-12.00			Joel		Kuristukset vaatteista	
10.11.2020	ti	19.30-21.00		Kiertävä			Heittorandori	
12.11.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Päälyönnit	
14.11.2020	la	10.30-12.00				Joel	Jatkotekniikat lukkoihin	
17.11.2020	ti	19.30-21.00			Kiertävä		Hallintalopetukset matossa	
19.11.2020	to	19.30-21.00		Jarmo			Suuri sisäpuolinen niitto	
21.11.2020	la	10.30-12.00	Joel				Kiertopotku ja etupotku	
24.11.2020	ti	19.30-21.00				Kiertävä	taivutuslukot	
26.11.2020	to	19.30-21.00			Hannu K		Vapautumiset mattohallinnoista	
28.11.2020	la	10.30-12.00		Joel			Lonkkapyyhkäisy	
1.12.2020	ti	19.30-21.00	Kiertävä				Kyynärpäättekniikat	
3.12.2020	to	19.30-21.00				Jarmo	Jalkalukot	
5.12.2020	la	19.30-21.00			Joel		Keppitekniikat	
8.12.2020	ti	10.30-12.00		Kiertävä			Haaraheitto	
10.12.2020	to	19.30-21.00	Hannu K				Pysäytyspotku	
12.12.2020	la	10.30-12.00	VYÖKOKEET/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.