

JU-JUTSUN PERUSKURSSIN OHJELMA SYKSY 2020

			Liikkuminen	Matto	Torjunnat	Lyönti	Potkut	Otteen avaus ja murto	Lukot	Heitto ja pudotus	Ohjaaja	Aihealueen opetetavat tekniikat
1.9.2020	TI	19.30-21.00	o			o					Atte/Antti	Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit
5.9.2020	LA	10.30-12.00	o			o					Atte/Antti	Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit
8.9.2020	TI	19.30-21.00	o						o		Atte/Antti	Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko
12.9.2020	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka sivulta
15.9.2020	TI	19.30-21.00					o				Atte/Antti	Pysäytyspotku
19.9.2020	LA	10.30-12.00	o			o					Atte/Antti	Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit
22.9.2020	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka poikittain
26.9.2020	LA	10.30-12.00	o						o		Atte/Antti	Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko
29.9.2020	TI	19.30-21.00						o		o	Atte/Antti	Pieni etenemisheitto + otteen avaus
3.10.2020	LA	10.30-12.00			o						Atte/Antti	Kyynervarsitorjunnat
6.10.2020	TI	19.30-21.00					o				Atte/Antti	Pysäytyspotku
10.10.2020	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka päältä
13.10.2020	TI	19.30-21.00						o		o	Atte/Antti	Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto
17.10.2020	LA	10.30-12.00	o				o				Atte/Antti	Polvipotku + vartalonkierto
20.10.2020	TI	19.30-21.00	o				o				Atte/Antti	Polvilyönti + vartaloväistöt
24.10.2020	LA	10.30-12.00			o						Atte/Antti	Käsitorjunnat 2 kpl
27.10.2020	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka sivulta
31.10.2020	LA	10.30-12.00								o	Atte/Antti	Suuri ulkopuolinen pudotus
3.11.2020	TI	19.30-21.00					o				Atte/Antti	Polvipotku
7.11.2020	LA	10.30-12.00								o	Atte/Antti	Pieni etenemisheitto
10.11.2020	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka poikittain
14.11.2020	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka päältä
17.11.2020	TI	19.30-21.00						o			Atte/Antti	Otteen avaukset ja murrot
21.11.2020	LA	10.30-12.00			o						Atte/Antti	Kyynervarsitorjunnat
24.11.2020	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
28.11.2020	LA	10.30-12.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
1.12.2020	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
5.12.2020	LA	10.30-12.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
8.12.2020	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
12.12.2020	LA	10.30-12.00	VYÖKÖKEET/JOULUTAUKO									

Jokainen harjoituskerta sisältää alku- ja loppujumpan, venyttelyn ja kaatumisharjoituksia