

JU-JUTSUN PERUSKURSSIN OHJELMA SYKSY 2021

			Liikkuminen	Matto	Torjunnat	Lyönti	Potkut	Otteen avaus ja murto	Lukot	Heitto ja pudotus	Ohjaaja	Aihealueen opetetavat tekniikat
4.9.2021	LA	10.30-12.00	o			o					Atte/Antti	Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit
7.9.2021	TI	19.30-21.00	o			o					Atte/Antti	Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit
11.9.2021	LA	10.30-12.00	o						o		Atte/Antti	Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko
14.9.2021	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka sivulta
18.9.2021	LA	10.30-12.00					o				Atte/Antti	Pysäytyspotku
21.9.2021	TI	19.30-21.00	o			o					Atte/Antti	Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit
25.9.2021	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka poikittain
28.9.2021	TI	19.30-21.00	o						o		Atte/Antti	Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko
2.10.2021	LA	10.30-12.00						o		o	Atte/Antti	Pieni etenemisheitto + otteen avaus
5.10.2021	TI	19.30-21.00			o						Atte/Antti	Kyynervarsitorjunnat
9.10.2021	LA	10.30-12.00					o				Atte/Antti	Pysäytyspotku
12.10.2021	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka päältä
16.10.2021	LA	10.30-12.00						o		o	Atte/Antti	Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto
19.10.2021	TI	19.30-21.00	o				o				Atte/Antti	Polvipotku + vartalonkierto
23.10.2021	LA	10.30-12.00	o				o				Atte/Antti	Polvilyönti + vartaloväistöt
26.10.2021	TI	19.30-21.00			o						Atte/Antti	Käsitorjunnat 2 kpl
30.10.2021	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka sivulta
2.11.2021	TI	19.30-21.00								o	Atte/Antti	Suuri ulkopuolinen pudotus
6.11.2021	LA	10.30-12.00					o				Atte/Antti	Polvipotku
9.11.2021	TI	19.30-21.00								o	Atte/Antti	Pieni etenemisheitto
13.11.2021	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka poikittain
16.11.2021	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka päältä
20.11.2021	LA	10.30-12.00						o			Atte/Antti	Otteen avaukset ja murrot
23.11.2021	TI	19.30-21.00			o						Atte/Antti	Kyynervarsitorjunnat
27.11.2021	LA	10.30-12.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
30.11.2021	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
4.12.2021	LA	10.30-12.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
7.12.2021	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
11.12.2021	LA	10.30-12.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
14.12.2021	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta
18.12.2021	LA	10.30-12.00	VYÖKOKKEET/JOULUTAUKO									

Jokainen harjoituskerta sisältää alkua- ja loppujumpan, venyttelyn ja kaatumisharjoituksia