

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA SYKSY 2021

Aihealueen opettavat tekniikat

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Kuristus/Matto/herm.	Ase/lukko		
31.8.2021	ti	19.30-21.00				Kiertävä	Ott. Avaus, murto + ojennuslukot	
2.9.2021	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintatekniikat kuristus/lukko lopetuksilla	
4.9.2021	la	10.30-12.00		Joel			Nosto-/uhrautumisheitot	
7.9.2021	ti	19.30-21.00	Kiertävä				Etupotku + ristiaskelleet	
9.9.2021	to	19.30-21.00				Peter	Keppitekniikat	
11.9.2021	la	10.30-12.00			Joel		Hermopistetekniikat	
14.9.2021	ti	19.30-21.00		Kiertävä			Lonkkaheitot/käsivarsiheitot	
16.9.2021	to	19.30-21.00	Hannu K				Koukkulyönnit /kynärpäilyönnit	
18.9.2021	la	10.30-12.00				Peter	Jalkalukot	
21.9.2021	ti	19.30-21.00			Kiertävä		Hallintalopetukset ruskea vyö	
23.9.2021	to	19.30-21.00		Hannu K			Uhrautumisheitot/mattosidonnat	
25.9.2021	la	10.30-12.00	Joel				Yläkoukku / kynärpäilyönnit	
28.9.2021	ti	19.30-21.00				Kiertävä	Veitsitekniikat	
30.9.2021	to	19.30-21.00			Hannu K		Kuristukset kädellä	
2.10.2021	la	10.30-12.00		Joel			Vastatekniikat heittoihin	
5.10.2021	ti	19.30-21.00	Kiertävä				Kiertopotku + sparria	
7.10.2021	to	19.30-21.00				Peter	Niskalukko	
9.10.2021	la	10.30-12.00			Joel		Vastatekniikat kuristuksiin	
12.10.2021	ti	19.30-21.00		Kiertävä			Leikkauspudotus	
14.10.2021	to	19.30-21.00	Hannu K				Duo sarja 2	
16.10.2021	la	10.30-12.00				Joel	Sormilukot	
19.10.2021	ti	19.30-21.00			Kiertävä		Ojennuslukot maassa	
21.10.2021	to	19.30-21.00		Peter			Alasviennit jaloista	
23.10.2021	la	10.30-12.00	Joel				Sivupotku/ takakiertopotku	
26.10.2021	ti	19.30-21.00				Kiertävä	Vastatekniikat lukkoihin	
28.10.2021	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintatekniikoista pois pääsy	
30.10.2021	la	10.30-12.00		Joel			Suuri ulkopuolinen pyyhkäisy	
2.11.2021	ti	19.30-21.00	Kiertävä				Sääritörjunnat	
4.11.2021	to	19.30-21.00				Peter	Veitsitekniikat	
6.11.2021	la	10.30-12.00			Joel		Kuristukset vaatteista	
9.11.2021	ti	19.30-21.00		Kiertävä			Heitorandori	
11.11.2021	to	19.30-21.00	Hannu K				Päilyönnit	
13.11.2021	la	10.30-12.00				Joel	Jatkotekniikat lukkoihin	
16.11.2021	ti	19.30-21.00			Kiertävä		Hallintalopetukset matossa	
18.11.2021	to	19.30-21.00		Peter			Suuri sisäpuolinen niitto	
20.11.2021	la	10.30-12.00	Joel				Kiertopotku ja etupotku	
23.11.2021	ti	19.30-21.00				Kiertävä	taivutuslukot	
25.11.2021	to	19.30-21.00			Hannu K		Vapautumiset mattohallinnoista	
27.11.2021	la	10.30-12.00		Joel			Lonkkapyyhkäisy	
30.11.2021	ti	19.30-21.00	Kiertävä				kämmenpohjalyönnit/Kynärpäättekniikat	
2.12.2021	to	19.30-21.00				Peter	Jalkalukot	
4.12.2021	la	10.30-12.00			Joel		Hermopistetekniikat	
7.12.2021	ti	10.30-12.00		Kiertävä			Haaraheitto + lakaist. Lonk.heitto	
9.12.2021	to	19.30-21.00	Hannu K				Pysäytyspotku/sivupotku	
11.12.2021	la	10.30-12.00				Joel	Rannelukot/kuljetusotteet	
14.12.2021	ti	19.30-21.00			Kiertävä		Vapautumiset hallintaotteista pystyssä	
16.12.2021	to	19.30-21.00			Peter		hallintatekniikat matossa/ randori	
18.12.2021	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.