

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA 2022

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Kuristus/Matto/herm.	Ase/lukko	Aihealueen opettavat tekniikat
5.2.2022	La	10.30-12.00	Joel				Etupotku + ristiaseleet
8.2.2022	ti	19.30-21.00		Kiert.			Nostoheitto
10.2.2022	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintatekniikka/kuristus/lukkolopetuksilla
12.2.2022	La	10.30-12.00				Joel	Ojennuslukot
15.2.2022	ti	19.30-21.00	Kiert.				Alakoukut/yläkoukut
17.2.2022	to	19.30-21.00		Peter			Lonkkaheitto + olkaheitto
19.2.2022	La	10.30-12.00			Joel		Hermopistetekniikat
22.2.2022	ti	19.30-21.00				Kiert.	Keppitekniikat
24.2.2022	to	19.30-21.00	Hannu K				Hallintatekniikat/lopetukset matossa
26.2.2022	La	10.30-12.00		Joel			Uhrautumisheitto
1.3.2022	ti	19.30-21.00			Kiert.		Hallintalopetukset ruskea vyö
3.3.2022	to	19.30-21.00				Peter	Jalkalukot
5.3.2022	La	10.30-12.00	Joel				Kiertopotkut + sparria
8.3.2022	ti	19.30-21.00		Kiert.			Vastatekniikat heittoihin
10.3.2022	to	19.30-21.00			Hannu K		Vapautumiset hallinnoista
12.3.2022	La	10.30-12.00				Joel	Veitsitekniikat
15.3.2022	ti	19.30-21.00	Kiert.				Duo sarja 2
17.3.2022	to	19.30-21.00		Peter			Leikkauspudotus
19.3.2022	La	10.30-12.00			Joel		Vastatekniikat kuristuksiin
22.3.2022	ti	19.30-21.00				Kiert.	Niskalukko
24.3.2022	to	19.30-21.00	Hannu K				Sivupotku
26.3.2022	La	10.30-12.00		Joel			Alasviennit jaloista
29.3.2022	ti	19.30-21.00			Kiert.		Ojennuslukot maassa
31.3.2022	to	19.30-21.00				Peter	Sormilukot
2.4.2022	La	10.30-12.00	Joel				Sääritörjunnat
5.4.2022	ti	19.30-21.00		Kiert.			Suuri ulkopuolinen pyyhkäisy
7.4.2022	to	19.30-21.00			Hannu K		Hallintatekniikoista pois pääsy
9.4.2022	La	10.30-12.00				Joel	Vastatekniikat lukkoihin
12.4.2022	ti	19.30-21.00	Kiert.				Päälyönnit + polvipotkut
14.4.2022	to	19.30-21.00		Peter			Heittorandori
16.4.2022	La	10.30-12.00			Joel		Kuristukset vaatteista
19.4.2022	ti	19.30-21.00				Kiert.	Veitsiuhka
21.4.2022	to	19.30-21.00	Hannu K				Kantapäätötku alas
23.4.2022	La	10.30-12.00		Joel			Suuri sisäpuolinen niitto
26.4.2022	ti	19.30-21.00			Kiert.		Kiertopotku ja etupotku
28.4.2022	to	19.30-21.00				Peter	Jatkotekniikat lukkoihin
30.4.2022	La	10.30-12.00	Joel				Duosarja 3
3.5.2022	ti	19.30-21.00		Kiert.			Lonkkapyyhkäisy
5.5.2022	to	19.30-21.00			Hannu K		taivutuslukot
7.5.2022	La	10.30-12.00	Joel				Atemiheittotekniikat
10.5.2022	ti	19.30-21.00		Kiert.			Haaraheitto + uhrautumistekniikat
12.5.2022	to	19.30-21.00			Peter		Uhrautumisheitto
14.5.2022	La	10.30-12.00				Joel	ampuma-aseuhka
17.5.2022	ti	19.30-21.00	Kiert.				Rystilyönti ja kämmensyrjälyönti
19.5.2022	to	19.30-21.00				Hannu K	Puolustautuminen kepillä
21.5.2022	La	10.30-12.00		Joel			Lonkkapyörä
24.5.2022	ti	19.30-21.00			Kiert.		Duo sarja 4

26.5.2022	to	19.30-21.00			Peter	Jatkotekniikat heittoihin
28.5.2022	La	10.30-12.00	VYÖKOKEET			
31.5.2022	ti	19.30-21.00		Kiert.		Ohjaajien special

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.