

## JU-JUTSU PERUSKURSSI HARJOITUSOHJELMA KEVÄT 2022

			Liikkuminen	Matto	Torjunnat	Lyönti	Potkut	Otteen avaus ja murto	Lukot	Heitto ja pudotus	Aihealueen opetettavat tekniikat
5.2.2022	LA	10.30 - 12.00	o			o					Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit
8.2.2022	TI	19.30 - 21.00	o			o					Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit
12.2.2022	LA	10.30 - 12.00	o						o		Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko
15.2.2022	TI	19.30 - 21.00		o							Hallintatekniikat: sivulta, poikittain ja päältä
19.2.2022	LA	10.30 - 12.00					o				Pysäytyspotku + kyynervarsitorjunnat
22.2.2022	TI	19.30 - 21.00	o			o					Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit
26.2.2022	LA	10.30 - 12.00		o							Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko
1.3.2022	TI	19.30 - 21.00	o						o		Pieni etenemisheitto + otteen avaus
5.3.2022	LA	10.30 - 12.00						o		o	Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto
8.3.2022	TI	19.30 - 21.00						o		o	Polvipotku + vartalonkierto
12.3.2022	LA	10.30 - 12.00					o				Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit
15.3.2022	TI	19.30 - 21.00		o							Polvipotku + vartalonkierto
19.3.2022	LA	10.30 - 12.00						o		o	Polvilyönti + vartaloväistöt
22.3.2022	TI	19.30 - 21.00	o				o				Käsitorjunnat 2 kpl
26.3.2022	LA	10.30 - 12.00	o				o				Hallintatekniikat: sivulta, poikittain ja päältä
29.3.2022	TI	19.30 - 21.00			o						Suuri ulkopuolinen pudotus
2.4.2022	LA	10.30 - 12.00		o							Otteen avaukset ja murrot
5.4.2022	TI	19.30 - 21.00								o	Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit
9.4.2022	LA	10.30 - 12.00					o				Polvipotku + Pieni etenemisheitto
12.4.2022	TI	19.30 - 21.00								o	Pieni etenemisheitto
16.4.2022	LA	10.30 - 12.00		o							Hallintatekniikat: sivulta, poikittain ja päältä
19.4.2022	TI	19.30 - 21.00		o							PERUSKURSSI I VYÖKOE