

JU-JUTSUN PERUSKURSSIN OHJELMA SYKSY 2022

			Liikkuminen	Matto	Torjunnat	Lyönti	Potkut	Otteen avaus ja murto	Lukot	Heitto ja pudotus	Ohjaaja	Aihealueen opetettavat tekniikat	
6.9.2022	TI	19.30-21.00	o			o					Atte/Antti	Varoasento ja puolenvaihdot + suorat lyönnit	
10.9.2022	LA	10.30-12.00	o			o					Atte/Antti	Vartaloväistöt taakse ja kyyristyen + suorat lyönnit	
13.9.2022	TI	19.30-21.00	o						o		Atte/Antti	Askelpyörähdykset 90astet + ojennuslukko	
17.9.2022	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka sivulta	
20.9.2022	TI	19.30-21.00					o				Atte/Antti	Pysäytyspotku	
24.9.2022	LA	10.30-12.00	o			o					Atte/Antti	Vartaloväistöt sivulle ja u-väistö + kaarevat lyönnit	
27.9.2022	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka poikittain	
1.10.2022	LA	10.30-12.00	o						o		Atte/Antti	Askelpyörähdykset 180 astet + ojennuslukko	
4.10.2022	TI	19.30-21.00						o		o	Atte/Antti	Pieni etenemisheitto + otteen avaus	
8.10.2022	LA	10.30-12.00			o						Atte/Antti	Kyynervarsitorjunnat	
11.10.2022	TI	19.30-21.00					o				Atte/Antti	Pysäytyspotku	
15.10.2022	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka päältä	
18.10.2022	TI	19.30-21.00						o		o	Atte/Antti	Suuri ulkopuolinen pudotus + otteen murto	
22.10.2022	LA	10.30-12.00	o				o				Atte/Antti	Polvipotku + vartalonkierto	
25.10.2022	TI	19.30-21.00	o				o				Atte/Antti	Polvilyönti + vartaloväistöt	
29.10.2022	LA	10.30-12.00			o						Atte/Antti	Käsitorjunnat 2 kpl	
1.11.2022	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka sivulta	
5.11.2022	LA	10.30-12.00								o	Atte/Antti	Suuri ulkopuolinen pudotus	
8.11.2022	TI	19.30-21.00					o				Atte/Antti	Polvipotku	
12.11.2022	LA	10.30-12.00								o	Atte/Antti	Pieni etenemisheitto	
15.11.2022	TI	19.30-21.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka poikittain	
19.11.2022	LA	10.30-12.00		o							Atte/Antti	Hallintatekniikka päältä	
22.11.2022	TI	19.30-21.00						o			Atte/Antti	Otteen avaukset ja murrot	
26.11.2022	LA	10.30-12.00			o						Atte/Antti	Kyynervarsitorjunnat	
29.11.2022	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta	
3.12.2022	LA	10.30-12.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta	
6.12.2022	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta	
10.12.2022	LA	10.30-12.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta	
13.12.2022	TI	19.30-21.00	o	o	o	o	o	o	o	o	Atte/Antti	Vyökokeen kertausta	
17.12.2022	LA	10.30-12.00	VYÖKOKEET/JOULUTAUKO									Atte/Antti	Vyökokeen kertausta

Jokainen harjoituskerta sisältää alku- ja loppujumpan, venyttelyn ja kaatumisharjoituksia