

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA SYKSY 2022

Aihealueen opetettavat teknikat

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Kuristus/Matto/herm.	Ase/lukko		
1.9.2022	to	19.30-21.00	x				Suorat lyönnit	
3.9.2022	la	10.30-12.00	x				Päälyönnit	
6.9.2022	ti	19.30-21.00		x			Kaarevarataiset heitot	
8.9.2022	to	19.30-21.00		x			Kaarevarataiset heitot	
10.9.2022	la	10.30-12.00					Jalka- ja lantiolukot	
13.9.2022	ti	19.30-21.00			x		Lukot matossa	
15.9.2022	to	19.30-21.00			x		Lukot matossa	
17.9.2022	la	10.30-12.00		x			Nostoheitot	
20.9.2022	ti	19.30-21.00				x	Keppiteknikat	
22.9.2022	to	19.30-21.00				x	Keppiteknikat	
24.9.2022	la	10.30-12.00		x			Uhrautumisheitot	
27.9.2022	ti	19.30-21.00	x				Kaarevarataiset lyönnit	
29.9.2022	to	19.30-21.00	x				Kaarevarataiset lyönnit + sparraus	
1.10.2022	la	10.30-12.00		x	x		Vastateknikat	
4.10.2022	ti	19.30-21.00		x			Niitot	
6.10.2022	to	19.30-21.00		x			Niitot	
8.10.2022	la	10.30-12.00				x	Veistekniikat	
11.10.2022	ti	19.30-21.00			x		Kuristukset	
13.10.2022	to	19.30-21.00			x		Kuristukset	
15.10.2022	la	10.30-12.00	x				Ristiaskeleet + duosarjat	
18.10.2022	ti	19.30-21.00				x	Ojennuslukot	
20.10.2022	to	19.30-21.00				x	Ojennuslukot	
22.10.2022	la	10.30-12.00		x	x		Vastateknikat kuristuksiin	
25.10.2022	ti	19.30-21.00	x				Potkut	
27.10.2022	to	19.30-21.00	x				Potkut + sparraus	
29.10.2022	la	10.30-12.00	x				Liikkuminen	
1.11.2022	ti	19.30-21.00		x			Alasviennit	
3.11.2022	to	19.30-21.00		x			Alasviennit	
5.11.2022	la	10.30-12.00	x				Sääritorjunnat	
8.11.2022	ti	19.30-21.00			x		Puolustautuminen matossa (liikkuminen, sidonnat)	
10.11.2022	to	19.30-21.00			x		Puolustautuminen matossa (liikkuminen, sidonnat)	
12.11.2022	la	10.30-12.00			x		Hermopisteet	
15.11.2022	ti	19.30-21.00				x	Taivutuslukot	
17.11.2022	to	19.30-21.00				x	Taivutuslukot	
19.11.2022	la	10.30-12.00					Ongelmatehtävät	
22.11.2022	ti	19.30-21.00	x				Lyönnit	
24.11.2022	to	19.30-21.00	x				Lyönnit + sparraus	
26.11.2022	la	10.30-12.00					Jatkotekniikat	
29.11.2022	ti	19.30-21.00		x			Kaarevarataiset heitot	
1.12.2022	to	19.30-21.00		x			Kaarevarataiset heitot	
3.12.2022	la	10.30-12.00					Asetekniikat	
6.12.2022	ti	19.30-21.00			x		Kuristukset matossa	
8.12.2022	to	19.30-21.00			x		Kuristukset matossa	
10.12.2022	la	10.30-12.00	x				Torjunnat	
13.12.2022	ti	19.30-21.00				x	Rannelukot	
15.12.2022	to	19.30-21.00				x	Rannelukot	
17.12.2022	la	10.30-12.00	VYÖKOKEET/JOULUTAUKO					

Tiistaisin tekniikkapainotteista harjoittelua

Torstaisin soveltavaa tekniikkaa peilaten tiistain harjoituksiin

Lauantaisin vaihtelevat aiheet