

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA 2023

Pvm.	Päivä	Klo					Aihealueen opettavat tekniikat
10.1.2023	ti	19.30-21.00	Antti				5-3.kyu liik/lyönnit/potkut
12.1.2023	to	19.30-21.00		Peter			5-3.kyu heitot
14.1.2023	La	10.30-12.00			Atte		5-4.kyu mattotekn.
17.1.2023	ti	19.30-21.00				Antti	5-4.kyu lukkotekn.
19.1.2023	to	19.30-21.00	Hannu K				5-2.kyu liik/lyönnit/potkut
21.1.2023	La	10.30-12.00		Atte			Kaarevarataiset heitot
24.1.2023	ti	19.30-21.00			Antti		3-1.kyu hermopist.
26.1.2023	to	19.30-21.00				Peter	Keppitekniikat
28.1.2023	La	10.30-12.00	Atte				3-1.kyu lyönnit/potkut
31.1.2023	ti	19.30-21.00		Antti			Uhrautumisheitto
2.2.2023	to	19.30-21.00				Hannu K	1.kyu hallintalopetukset
4.2.2023	La	10.30-12.00				Atte	3-1.kyu asetekn.
7.2.2023	ti	19.30-21.00	Antti				5-1.kyu lyönnit/potkut
9.2.2023	to	19.30-21.00		Peter			Vastatekniikat heittoihin
11.2.2023	La	10.30-12.00			Atte		Vapautumiset hallinnoista
14.2.2023	ti	19.30-21.00				Antti	3-1.kyu asetekn.
16.2.2023	to	19.30-21.00	Hannu K				4-3.kyu Duo sarja
18.2.2023	La	10.30-12.00		Atte			1.dan heitot/alasviennit
21.2.2023	ti	19.30-21.00			Antti		Vastatekniikat kuristuksiin
23.2.2023	to	19.30-21.00				Peter	3.kyu jatkotekniikat
25.2.2023	La	10.30-12.00	Atte				3-1.kyu potkutekniikat
28.2.2023	ti	19.30-21.00		Antti			Alasviennit jaloista
2.3.2023	to	19.30-21.00				Peter	5-1.kyu Ojennuslukot
4.3.2023	La	10.30-12.00				Atte	3-1.kyu asetekn.
7.3.2023	ti	19.30-21.00	Antti				3.kyu kohta 5
9.3.2023	to	19.30-21.00		Hannu K			5-3.kyu heitot/pyyh.
11.3.2023	La	10.30-12.00			Atte		5-2.kyu mattotekn.
14.3.2023	ti	19.30-21.00				Antti	Vastatekniikat lukkoihin
16.3.2023	to	19.30-21.00	Peter				1.kyu Päälyönnit + polvipotkut
18.3.2023	La	10.30-12.00		Atte			Heittorandori
21.3.2023	ti	19.30-21.00			Antti		Kuristukset vaatteista
23.3.2023	to	19.30-21.00				Hannu K	3-1.kyu Veitsiuhka
25.3.2023	La	10.30-12.00	Atte				Kantapääpotku alas
28.3.2023	ti	19.30-21.00		Antti			5-1.kyu heitot
30.3.2023	to	19.30-21.00				Peter	3-1.kyu jatkotekniikat
1.4.2023	La	10.30-12.00				Atte	3-1.kyu lukkotekniikat
4.4.2023	ti	19.30-21.00	Antti				2.kyu Duo 3
6.4.2023	to	19.30-21.00		Hannu K			2.kyu heitot
8.4.2023	La	10.30-12.00			Atte		taivutuslukot
11.4.2023	ti	19.30-21.00				Antti	3-1.kyu asetekn.
13.4.2023	to	19.30-21.00	Peter				2.kyu kohta 5
15.4.2023	La	10.30-12.00		Atte			Uhrautumisheitot
18.4.2023	ti	19.30-21.00			Antti		ampuma-aseuhka
20.4.2023	to	19.30-21.00				Hannu K	Rystilyönti ja kämmensyrjälyönti
22.4.2023	La	10.30-12.00	Atte				Puolustautuminen kepillä
25.4.2023	ti	19.30-21.00		Antti			1-2.kyu heitot
27.4.2023	to	19.30-21.00				Peter	1.kyu Duo 4

29.4.2023	La	10.30-12.00				Atte	2-1.kyu vastatekniikat	
4.5.2023	ti	19.30-21.00	Antti				3.kyu 5.1-10	
2.5.2023	to	19.30-21.00		Hannu K			4.kyu 4.1-10	
6.5.2023	La	10.30-12.00				Atte	2.kyu 6.1-11	
9.5.2023	ti	19.30-21.00				Antti	1. kyu 6.1-12	
11.5.2023	to	19.30-21.00	Peter				3-1.kyu liik/lyönnit/potkut	
13.5.2023	La	10.30-12.00				Atte	3-1.kyu heitot	
16.5.2023	ti	19.30-21.00				Antti	Vyokoeharjoittelua	
18.5.2023	to	19.30-21.00				Hannu K	Vyokoeharjoittelua	
20.5.2023	La	10.30-12.00	VYÖKOKKEET					

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.