

JU-JUTSU AIKUISET JATKORYHMÄ HARJOITUSOHJELMA 2012

Aihealueen opetettavat tekniikat

Pvm.	Päivä	Klo	Potku/Lyönti	Heitot/Niitot/Alasvienti	Lukko/Kuristus/Matto	Ase		
10.1.2012	ti	19.30-21.00				liiro	Keppilyönnit ja torjunnat 1-8, asekauden kontrolli	
12.1.2012	to	19.30-21.00	Hannu K				Alakiertopotku	
14.1.2012	la	10.30-12.00			Jukka		Liikkumien matossa (puolenvaihto, liukumien jne..)	
17.1.2012	ti	19.30-21.00		liiro			Olkaheitto	
19.1.2012	to	19.30-21.00			Jarmo		Backmount ja guard matossa	
21.1.2012	la	10.30-12.00	Eugenia	Eugenia	Eugenia	Eugenia	Kali Sikaran leiri	
22.1.2012	su	14.00-16.30	Eugenia	Eugenia	Eugenia	Eugenia	Kali Sikaran leiri	
24.1.2012	ti	19.30-21.00				liiro	Keppilyöntien 1-4 torjunta, kontrolli ja häirintä	
26.1.2012	to	19.30-21.00	Hannu K				Kyynerpäätekniikat	
28.1.2012	la	10.30-12.00		Jukka			Suuri sisäpuolinen niitto	
31.1.2012	ti	19.30-21.00	liiro				Torjunnat kädellä	
2.2.2012	to	19.30-21.00			Jarmo		Jalka/lantionlukkoja	
4.2.2012	la	10.30-12.00				Jukka	Keppilyöntien 5-8 torjunta, kontrolli ja häirintä	
7.2.2012	ti	19.30-21.00	liiro				Kämmensyrjälyönti	
9.2.2012	to	19.30-21.00			Hannu K		Hermopistetekniikoita	
11.2.2012	la	10.30-13.00	VYOKOELEIRI PAKOLLINEN KOKEISIIN MENEVILLE					
12.2.2012	su	14.00-16.30	VYOKOELEIRI PAKOLLINEN KOKEISIIN MENEVILLE					
14.2.2012	ti	19.30-21.00		liiro			Nostoheitto	
16.2.2012	to	19.30-21.00	Jarmo				Kaksi torjuntaa säärellä	
18.2.2012	la	10.30-12.00			Jukka		Käsivarren taivutuslukko	
21.2.2012	ti	19.30-21.00			liiro		Käsivarren ojennuslukko	
23.2.2012	to	19.30-21.00	Hannu K				Kantapäätötku alas	
25.2.2012	la	10.30-12.00				Jukka	Veitsilyöntien torjunta, asekauden kontrolli ja häirintä	
28.2.2012	ti	19.30-21.00		liiro			Lonkkapyyhkäisy	
1.3.2012	to	19.30-21.00			Jarmo		Jatkotekniikka lukkotekniikkaan	
3.3.2012	la	10.30-12.00				Jukka	Veitsen poisto	
6.3.2012	ti	19.30-21.00	liiro				Sivupotku	
8.3.2012	to	19.30-21.00			Hannu K		Vastatekniikka lukkotekniikkaan	
10.3.2012	la	10.30-12.00		Jukka			Leikkauspudotus	
13.3.2012	ti	19.30-21.00		liiro			Haaraheitto	
15.3.2012	to	19.30-21.00	Jarmo				Kiertopotku keskivartaloon ja päähän	
17.3.2012	la	10.30-12.00			Jukka		Hallintatekniikat matossa kuristus/lukkolopetuksilla	
20.3.2012	ti	19.30-21.00				liiro	Kepin poisto, lyönnit 1-4	
22.3.2012	to	19.30-21.00	Hannu K				Sormipisto	
24.3.2012	la	10.30-12.00	Johan	Johan	Johan	Johan	Kali Sikaran leiri	
25.3.2012	su	14.00-16.30	Johan	Johan	Johan	Johan	Kali Sikaran leiri	
27.3.2012	ti	19.30-21.00		liiro			Uhrautumisharjoitus	
29.3.2012	to	19.30-21.00	Jarmo				Päälyönti eteen/taakse	
31.3.2012	la	10.30-12.00			Jukka		Duo sarja 2	
3.4.2012	ti	19.30-21.00	liiro				Paineilmalyönti	
5.4.2012	to	19.30-21.00				Hannu K	Kepin poisto, lyönnit 5-8	
7.4.2012	la	10.30-12.00			Jukka		Heittojen vastatekniikat	
10.4.2012	ti	19.30-21.00	liiro				Duo sarja 3 ja Nyrkkeilyparria	
12.4.2012	to	19.30-21.00			Jarmo		Kuristustekniikka vaatteista	
14.4.2012	la	10.30-13.00	VYOKOELEIRI PAKOLLINEN KOKEISIIN MENEVILLE					
15.4.2012	su	14.00-16.30	VYOKOELEIRI PAKOLLINEN KOKEISIIN MENEVILLE					
17.4.2012	ti	19.30-21.00				liiro	Veitsilyönnit ja torjunnat 1-5, asekauden hallinta	
19.4.2012	to	19.45-21.00		Hannu K			Alasviennit jaloista	
21.4.2012	la	10.30-12.00				Jukka	Keppilyönnit, torjumien, häirintä ja poisto	
24.4.2012	ti	19.30-21.00	liiro				Potkurykkelyparria	
26.4.2012	to	19.45-21.00			Jarmo		Ruskean vyön duosarjat (duosarja 4)	
28.4.2012	la	10.30-12.00			Jukka		Heittojen jatkotekniikat	
1.5.2012	ti	19.30-21.00		VAPPU			EI TREENEJÄ	
3.5.2012	to	19.45-21.00	Hannu K	Hannu K			Atemi ja heittotekniikoiden yhdistelmä	
5.5.2012	la	10.30-12.00				Jukka	Veitsilyönnit, torjumien, häirintä ja poisto	
8.5.2012	ti	19.30-21.00	liiro				Torjunta jalalla	
10.5.2012	to	19.45-21.00		Jarmo			Judorandori	
12.5.2012	la	10.30-12.00			Jukka		Liikkuminen matossa kun vastustaja hyökkää	
15.5.2012	ti	19.30-21.00			liiro		Pääkontrolliote ja kuljetus selässä	
17.5.2012	to	19.45-21.00			Hannu K		Hallintalopetukset matossa (ruskea vyö)	
19.5.2012	la	10.30-12.00	VYOKOKEET					EI TREENEJA
22.5.2012	ti	19.30-21.00			liiro		Kuristus käsivarrella tai kädellä	
24.5.2012	to	19.45-21.00			Jarmo		Painia puukon kanssa	
26.5.2012	la	10.30-12.00			Jukka		Kuristuksia jaloilla	
29.5.2012	ti	19.30-21.00			liiro		Ranteen taivutuslukko ja sormilukko	
31.5.2012	to	19.30-21.00	Hannu K				Kolmen pisteen kontakti	
		Yht	17	15	17	12		

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.