

## JU-JUTSUN PERUSKURSSIN OHJELMA KEVÄT 2012

			Liikkuminen	Matto	Torjunnat	Lyönti	Potkut	Otteen avaus ja murto	Lukot	Heitto ja pudotus			
10.1.2012	TIISTAI	19.30-21.00	○			○					Hasse	Aihealueen opetettavat tekniikat	
14.1.2012	LAUANTAI	10.30-12.00			○	○					Joel	Varoasento, puolen vaihto ja kämmenpohjasuora	
17.1.2012	TIISTAI	19.30-21.00						○			Hasse	Kaksi torjuntaa kädellä ja kämmenpohjaläyönti	
21.1.2012	LAUANTAI	10.30-12.00	○	○	○	○	○	○	○	○	EUGENIA	Otteen avaus yhdestä kädestä, sivuttainen hallintaote	
22.1.2012	SUNNUNTAI	10.30-16.30	○	○	○	○	○	○	○	○	EUGENIA	KALI SIKARAN LEIRI	
24.1.2012	TIISTAI	19.30-21.00			○	○					Hasse	Kyynervarsitorjunta ulos pää ja lyöntien kertaus	
28.1.2012	LAUANTAI	10.30-12.00	○			○					Joel	Suora liikkuminen ja lyöntien kertaus	
31.1.2012	TIISTAI	19.30-21.00		○					○		Hasse	Poikittainen hallintaote ja toinen käsivarren ojennuslukko	
4.2.2012	LAUANTAI	10.30-12.00	○					○			Perttu	Vartaloväistöt ja otteen avaus kahdesta kädestä	
7.2.2012	TIISTAI	19.30-21.00					○			○	Hasse	Pysäytyspotku ja pieni etenemisharjoitus	
11.2.2012	LAUANTAI	10.30-12.00	○	○	○	○	○	○	○	○	Mustat vyöt	VYÖKOELEIRI! NORMAALIT TREENIT PERUTTU	
12.2.2012	SUNNUNTAI	14.00-16.30	○	○	○	○	○	○	○	○	Mustat vyöt	VYÖKOELEIRI! NORMAALIT TREENIT PERUTTU	
14.2.2012	TIISTAI	19.30-21.00	○			○					Hasse	Vartalon kierto ja lyöntien kertaus	
18.2.2012	LAUANTAI	10.30-12.00								○	Perttu	Suuri ulkopuolinen pudotus	
21.2.2012	TIISTAI	19.30-21.00	○					○	○		Hasse	Askelpyörähdys 90 astetta ja otteen murto	
25.2.2012	LAUANTAI	10.30-12.00								○	Joel	Pieni etenemisharjoitus	
28.2.2012	TIISTAI	19.30-21.00			○						Hasse	Kyynervarsitorjunta ulos keskivartalo	
3.3.2012	LAUANTAI	10.30-12.00				○					Perttu	Lyöntisparria eli vapaa soveltaminen osuus	
6.3.2012	TIISTAI	19.30-21.00					○				Hasse	Polviläyönti	
10.3.2012	LAUANTAI	10.30-12.00						○			Joel	Toinen otteen murto	
13.3.2012	TIISTAI	19.30-21.00	○						○		Hasse	Askelpyörähdys 180 astetta ja ojennusluon kertausta	
17.3.2012	LAUANTAI	10.30-12.00								○	Perttu	Suuri ulkopuolinen pudotus	
20.3.2012	TIISTAI	19.30-21.00								○	Hasse	Lukkojen kertaus	
24.3.2012	LAUANTAI	10.30-17.00	○	○	○	○	○	○	○	○	JOHAN	KALI SIKARAN LEIRI	
25.3.2012	SUNNUNTAI	10.30-17.00	○	○	○	○	○	○	○	○	JOHAN	KALI SIKARAN LEIRI	
27.3.2012	TIISTAI	19.30-21.00		○							Hasse	Sivuttainen hallintaote	
31.3.2012	LAUANTAI	10.30-12.00			○	○					Perttu	Kyynervarsitorjunta sisään keskivartalonkorkeudelle	
3.4.2012	TIISTAI	19.30-21.00			○	○					Hasse	Kaksi torjuntaa kädellä ja kämmenpohjaläyönti	
7.4.2012	LAUANTAI	10.30-12.00								○	Joel	Pieni etenemisharjoitus	
10.4.2012	TIISTAI	19.30-21.00					○				Hasse	Polvipotku	
14.4.2012	LAUANTAI	10.30-12.00	○	○	○	○	○	○	○	○	Mustat vyöt	VYÖKOELEIRI! NORMAALIT TREENIT PERUTTU	
15.4.2012	SUNNUNTAI	14.00-16.30	○	○	○	○	○	○	○	○	Mustat vyöt	VYÖKOELEIRI! NORMAALIT TREENIT PERUTTU	
17.4.2012	TIISTAI	19.30-21.00		○							Hasse	Poikittainen hallintaote	
21.4.2012	LAUANTAI	10.30-12.00		○						○	Perttu	Mount + käsivarren ojennuslukko	
24.4.2012	TIISTAI	19.30-21.00						○			Hasse	Otteen avaus kuristuksesta	
28.4.2012	LAUANTAI	10.30-12.00	○	○	○	○	○	○	○	○	Joel	Vyökokeeseen valmistava treeni	
1.5.2012	TIISTAI		VAPPU, EI TREENEJÄ									Hasse	VAPPU! TREENIT PERUTTU
5.5.2012	LAUANTAI	10.30-12.00			○	○					Perttu	Lyötekniikoiden kertaus	
8.5.2012	TIISTAI	19.30-21.00	○	○	○	○	○	○	○	○	Hasse		
12.5.2012	LAUANTAI	10.30-12.00	○	○	○	○	○	○	○	○	Joel		
15.5.2012	TIISTAI	19.30-21.00	○	○	○	○	○	○	○	○	Hasse		
19.5.2012	LAUANTAI	10.30-12.00	VYÖKOEKEET JATKORYHMÄ, EI TREENEJÄ										
22.5.2012	TIISTAI	19.30-21.00	VYÖKOEKEET PERUSKURSSI										
24.5.2011	TORSTAI	19.30-21.00	TREENIT JATKORYHMÄN KANSSA										
26.5.2011	LAUANTAI	10.30-12.00	TREENIT JATKORYHMÄN KANSSA										
29.5.2011	TIISTAI	19.30-21.00	TREENIT JATKORYHMÄN KANSSA										
31.5.2011	TIISTAI	19.30-21.00	TREENIT JATKORYHMÄN KANSSA										

Jokainen harjoituskerta sisältää alkua- ja loppujumpan, venyttelyn ja kaatumisharjoituksia

Ohjaajat:

Tiistai Hasse

Lauantaisin Joel ja Perttu

mika H