



HIPKO JIUJITSU PERUSTEET

ITIS

VIIKKO 2	
10.1.2023	12.1.2023
OPPITUNTI 16	OPPITUNTI 17
GUARDIIN VETO	NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 3	
17.1.2023	19.1.2023
OPPITUNTI 18	OPPITUNTI 19
NISKALENKISTÄ PAKENEMISET	YHDISTELMÄ-HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA

VIIKKO 4	
24.1.2023	26.1.2023
OPPITUNTI 20	OPPITUNTI 1
LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA	LIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA

VIIKKO 5	
31.1.2023	2.2.2023
OPPITUNTI 2	OPPITUNTI 3
PAKENEMISET MOUNTISTA	SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA

VIIKKO 6	
7.2.2023	9.2.2023
OPPITUNTI 4.1	OPPITUNTI 4.2
GUARDIN AVAUKSET	GUARDIN OHITUKSET

VIIKKO 7	
14.2.2023	16.2.2023
OPPITUNTI 5	OPPITUNTI 6
LOPETUKSET SELÄSTÄ	PAKENEMISET SELÄSTÄ

VIIKKO 8	
21.2.2023	23.2.2023
OPPITUNTI 7	(HIIHTOLOMA)
BUTTERFLY GUARD	SALI SULJETTU

VIIKKO 9	
28.2.2023	2.3.2023
OPPITUNTI 8	OPPITUNTI 9.1
SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO

VIIKKO 10	
7.3.2023	9.3.2023
OPPITUNTI 9.2	OPPITUNTI 10
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI	SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN

VIIKKO 11	
14.3.2023	16.3.2023
OPPITUNTI 11	OPPITUNTI 12
BUTTERFLY GUARDIN OHITUS	HALF GUARDIN OHITUS

VIIKKO 12	
21.3.2023	23.3.2023
OPPITUNTI 13.1	OPPITUNTI 13.2
HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN	HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP

VIIKKO 13	
28.3.2023	30.3.2023
OPPITUNTI 14.1	OPPITUNTI 14.2
PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG	PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSHEITTO (LONKKAHEITTO)

VIIKKO 14	
4.4.2023	6.4.2023
OPPITUNTI 15	OPPITUNTI 16
LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA	GUARDIIN VETO

VIIKKO 15	
11.4.2023	13.4.2023
OPPITUNTI 17	OPPITUNTI 18
NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET	NISKALENKISTÄ PAKENEMISET

VIIKKO 16	
18.4.2023	20.4.2023
OPPITUNTI 19	OPPITUNTI 20
YHDISTELMÄ-HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA	LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA

VIIKKO 17	
25.4.2023	27.4.2023
OPPITUNTI 1	OPPITUNTI 2
LIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA	PAKENEMISET MOUNTISTA

VIIKKO 18	
2.5.2023	4.5.2023
OPPITUNTI 2	OPPITUNTI 3
PAKENEMISET MOUNTISTA	SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA

VIIKKO 19	
9.5.2023	11.5.2023
OPPITUNTI 4.1	OPPITUNTI 5
GUARDIN AVAUKSET	LOPETUKSET SELÄSTÄ

VIIKKO 20	
16.5.2023	18.5.2023
OPPITUNTI 6	(HELATORSTAI)
PAKENEMISET SELÄSTÄ	SALI SULJETTU

VIIKKO 21	
23.5.2023	25.5.2023
OPPITUNTI 7	OPPITUNTI 8
BUTTERFLY GUARD	SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 22	
30.5.2023	1.6.2023
OPPITUNTI 9.1	OPPITUNTI 9.2
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI

VIIKKO 23	
6.6.2023	8.6.2023
OPPITUNTI 10	OPPITUNTI 11
SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN	BUTTERFLY GUARDIN OHITUS

VIIKKO 24	
13.6.2023	15.6.2023
OPPITUNTI 12	OPPITUNTI 13.1
HALF GUARDIN OHITUS	HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN

VIIKKO 25	
20.6.2023	22.6.2023
OPPITUNTI 14.1	OPPITUNTI 14.2
PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG	PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSHEITTO (LONKKAHEITTO)