



HIPKO JIUJITSU PERUSTEET

METSÄLÄ

VIIKKO 2	
10.1.2023	13.1.2023
OPPITUNTI 10	OPPITUNTI 11
SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN	BUTTERFLY GUARDIN OHITUS

VIIKKO 3	
17.1.2023	20.1.2023
OPPITUNTI 12	OPPITUNTI 13.1
HALF GUARDIN OHITUS	HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN

VIIKKO 4	
24.1.2023	27.1.2023
OPPITUNTI 13.2	OPPITUNTI 14.1
HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP	PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG

VIIKKO 5	
31.1.2023	3.2.2023
OPPITUNTI 14.2	OPPITUNTI 15
PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSIHETTO (LONKKAHEITTO)	LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA

VIIKKO 6	
7.2.2023	10.2.2023
OPPITUNTI 16	OPPITUNTI 17
GUARDIIN VETO	NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 7	
14.2.2023	17.2.2023
OPPITUNTI 18	OPPITUNTI 19
NISKALENKISTÄ PAKENEMISET	YHDISTELMÄ-HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA

VIIKKO 8	
21.2.2023	24.2.2023
OPPITUNTI 20	(HIIHTOLOMA)
LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA	SALI SULJETTU

VIIKKO 9	
28.2.2023	3.3.2023
OPPITUNTI 1	OPPITUNTI 2
LIIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA	PAKENEMISET MOUNTISTA

VIIKKO 10	
7.3.2023	10.3.2023
OPPITUNTI 3	OPPITUNTI 4.1
SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA	GUARDIN AVAUKSET

VIIKKO 11	
14.3.2023	17.3.2023
OPPITUNTI 4.2	OPPITUNTI 5
GUARDIN OHITUKSET	LOPETUKSET SELÄSTÄ

VIIKKO 12	
21.3.2023	24.3.2023
OPPITUNTI 6	OPPITUNTI 7
PAKENEMISET SELÄSTÄ	BUTTERFLY GUARD

VIIKKO 13	
28.3.2023	31.3.2023
OPPITUNTI 8	OPPITUNTI 9.1
SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO

VIIKKO 14	
4.4.2023	7.4.2023
OPPITUNTI 9.2	(PÄÄSIÄINEN)
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI	SALI SULJETTU

VIIKKO 15	
11.4.2023	14.4.2023
OPPITUNTI 10	OPPITUNTI 11
SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN	BUTTERFLY GUARDIN OHITUS

VIIKKO 16	
18.4.2023	21.4.2023
OPPITUNTI 12	OPPITUNTI 13.1
HALF GUARDIN OHITUS	HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN

VIIKKO 17	
25.4.2023	28.4.2023
OPPITUNTI 13.2	OPPITUNTI 14.1
HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP	PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG

VIIKKO 18	
2.5.2023	5.5.2023
OPPITUNTI 14.2	OPPITUNTI 15
PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSIHETTO (LONKKAHEITTO)	LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA

VIIKKO 19	
9.5.2023	12.5.2023
OPPITUNTI 16	OPPITUNTI 17
GUARDIIN VETO	NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 20	
16.5.2023	19.5.2023
OPPITUNTI 18	OPPITUNTI 19
NISKALENKISTÄ PAKENEMISET	YHDISTELMÄ-HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA

VIIKKO 21	
23.5.2023	26.5.2023
OPPITUNTI 20	OPPITUNTI 1
LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA	LIIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA

VIIKKO 22	
30.5.2023	2.6.2023
OPPITUNTI 2	OPPITUNTI 3
PAKENEMISET MOUNTISTA	SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA

VIIKKO 23	
6.6.2023	9.6.2023
OPPITUNTI 4.1	OPPITUNTI 4.2
GUARDIN AVAUKSET	GUARDIN OHITUKSET

VIIKKO 24	
13.6.2023	16.6.2023
OPPITUNTI 5	OPPITUNTI 6
LOPETUKSET SELÄSTÄ	PAKENEMISET SELÄSTÄ

VIIKKO 25	
20.6.2023	23.6.2023
OPPITUNTI 7	(JUHANNUS)
BUTTERFLY GUARD	SALI SULJETTU