



HIPKO JIUJITSU PERUSTEET

VUOSAARI

VIIKKO 2	
9.1.2023	13.1.2023
OPPITUNTI 4.2	OPPITUNTI 5
GUARDIN OHITUKSET	LOPETUKSET SELÄSTÄ

VIIKKO 3	
16.1.2023	20.1.2023
OPPITUNTI 6	OPPITUNTI 7
PAKENEMISET SELÄSTÄ	BUTTERFLY GUARD

VIIKKO 4	
23.1.2023	27.1.2023
OPPITUNTI 8	OPPITUNTI 9.1
SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO

VIIKKO 5	
30.1.2023	3.2.2023
OPPITUNTI 9.2	OPPITUNTI 10
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI	SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN

VIIKKO 6	
6.2.2023	10.2.2023
OPPITUNTI 11	OPPITUNTI 12
BUTTERFLY GUARDIN OHITUS	HALF GUARDIN OHITUS

VIIKKO 7	
13.2.2023	17.2.2023
OPPITUNTI 13.1	OPPITUNTI 13.2
HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN	HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP

VIIKKO 8	
20.2.2023	24.2.2023
OPPITUNTI 14.1	(HIIHTOLOMA)
PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG	SALI SULJETTU

VIIKKO 9	
27.2.2023	3.3.2023
OPPITUNTI 14.2	OPPITUNTI 15
PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSIHIEITTO (LONKKAHEITTO)	LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA

VIIKKO 10	
6.3.2023	10.3.2023
OPPITUNTI 16	OPPITUNTI 17
GUARDIN VETO	NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 11	
13.3.2023	
OPPITUNTI 18	OPPITUNTI 19
NISKALENKISTÄ PAKENEMISET	YHDISTELMÄ-HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA

VIIKKO 12	
20.3.2023	24.3.2023
OPPITUNTI 20	OPPITUNTI 1
LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA	LIUKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA

VIIKKO 13	
27.3.2023	31.3.2023
OPPITUNTI 2	OPPITUNTI 3
PAKENEMISET MOUNTISTA	SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA

VIIKKO 14	
3.4.2023	7.4.2023
OPPITUNTI 4.1	(PÄÄSIÄINEN)
GUARDIN AVAUKSET	SALI SULJETTU

VIIKKO 15	
10.4.2023	14.4.2023
(PÄÄSIÄINEN)	OPPITUNTI 4.2
SALI SULJETTU	GUARDIN OHITUKSET

VIIKKO 16	
17.4.2023	21.4.2023
OPPITUNTI 5	OPPITUNTI 6
LOPETUKSET SELÄSTÄ	PAKENEMISET SELÄSTÄ

VIIKKO 17	
24.4.2023	28.4.2023
OPPITUNTI 7	OPPITUNTI 8
BUTTERFLY GUARD	SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 18	
1.5.2023	5.5.2023
(VAPPU)	OPPITUNTI 9.1
SALI SULJETTU	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO

VIIKKO 19	
8.5.2023	12.5.2023
OPPITUNTI 9.2	OPPITUNTI 10
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI	SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN

VIIKKO 20	
15.5.2023	19.5.2023
OPPITUNTI 11	OPPITUNTI 12
BUTTERFLY GUARDIN OHITUS	HALF GUARDIN OHITUS

VIIKKO 21	
22.5.2023	26.5.2023
OPPITUNTI 13.1	OPPITUNTI 13.2
HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN	HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP

VIIKKO 22	
29.5.2023	2.6.2023
OPPITUNTI 14.1	OPPITUNTI 14.2
PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG	PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSIHIEITTO (LONKKAHEITTO)

VIIKKO 23	
5.6.2023	9.6.2023
OPPITUNTI 15	OPPITUNTI 16
LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA	GUARDIN VETO

VIIKKO 24	
12.6.2023	16.6.2023
OPPITUNTI 17	OPPITUNTI 18
NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET	NISKALENKISTÄ PAKENEMISET

VIIKKO 25	
19.6.2023	23.6.2023
OPPITUNTI 19	(JUHANNUS)
YHDISTELMÄ-HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA	SALI SULJETTU