



HIPKO JIUJITSU PERUSTEET

OLARI

VIIKKO 2	
10.1.2023	13.1.2023
OPPITUNTI 13.2	OPPITUNTI 14.1
HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP	PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI (LONKKAHEITTO)

VIIKKO 3	
17.1.2023	20.1.2023
OPPITUNTI 14.2	OPPITUNTI 15
PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSIEHTTO (LONKKAHEITTO)	LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA

VIIKKO 4	
24.1.2023	27.1.2023
OPPITUNTI 16	OPPITUNTI 17
GUARDIIN VETO	NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 5	
31.1.2023	3.2.2023
OPPITUNTI 18	OPPITUNTI 19
NISKALENKISTÄ PAKENEMISET	YHDISTELMÄ-HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA

VIIKKO 6	
7.2.2023	10.2.2023
OPPITUNTI 20	OPPITUNTI 1
LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA	LIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA

VIIKKO 7	
14.2.2023	17.2.2023
OPPITUNTI 2	OPPITUNTI 3
PAKENEMISET MOUNTISTA	SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA

VIIKKO 8	
21.2.2023	24.2.2023
OPPITUNTI 4.1	(HIIHTOLOMA)
GUARDIN AVAUKSET	SALI SULIETTU

VIIKKO 9	
28.2.2023	3.3.2023
OPPITUNTI 4.2	OPPITUNTI 5
GUARDIN OHITUKSET	LOPETUKSET SELÄSTÄ

VIIKKO 10	
7.3.2023	10.3.2023
OPPITUNTI 6	OPPITUNTI 7
PAKENEMISET SELÄSTÄ	BUTTERFLY GUARD

VIIKKO 11	
14.3.2023	17.3.2023
OPPITUNTI 8	OPPITUNTI 9.1
SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO

VIIKKO 12	
21.3.2023	24.3.2023
OPPITUNTI 9.2	OPPITUNTI 10
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI	SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN

VIIKKO 13	
28.3.2023	31.3.2023
OPPITUNTI 11	OPPITUNTI 12
BUTTERFLY GUARDIN OHITUS	HALF GUARDIN OHITUS

VIIKKO 14	
4.4.2023	7.4.2023
OPPITUNTI 13.1	(PÄÄSIÄINEN)
HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN	SALI SULIETTU

VIIKKO 15	
11.4.2023	14.4.2023
OPPITUNTI 13.2	OPPITUNTI 14.1
HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP	PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG

VIIKKO 16	
18.4.2023	21.4.2023
OPPITUNTI 14.2	OPPITUNTI 15
PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSIEHTTO (LONKKAHEITTO)	LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA

VIIKKO 17	
25.4.2023	28.4.2023
OPPITUNTI 16	OPPITUNTI 17
GUARDIIN VETO	NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 18	
2.5.2023	5.5.2023
OPPITUNTI 18	OPPITUNTI 19
NISKALENKISTÄ PAKENEMISET	YHDISTELMÄ-HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA

VIIKKO 19	
9.5.2023	12.5.2023
OPPITUNTI 20	OPPITUNTI 1
LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA	LIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA

VIIKKO 20	
16.5.2023	19.5.2023
OPPITUNTI 2	OPPITUNTI 3
PAKENEMISET MOUNTISTA	SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA

VIIKKO 21	
23.5.2023	26.5.2023
OPPITUNTI 4.1	OPPITUNTI 4.2
GUARDIN AVAUKSET	GUARDIN OHITUKSET

VIIKKO 22	
30.5.2023	2.6.2023
OPPITUNTI 5	OPPITUNTI 6
LOPETUKSET SELÄSTÄ	PAKENEMISET SELÄSTÄ

VIIKKO 23	
6.6.2023	9.6.2023
OPPITUNTI 7	OPPITUNTI 8
BUTTERFLY GUARD	SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 24	
13.6.2023	16.6.2023
OPPITUNTI 9.1	OPPITUNTI 9.2
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI

VIIKKO 25	
20.6.2023	23.6.2023
OPPITUNTI 10	OPPITUNTI 11
SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN	BUTTERFLY GUARDIN OHITUS