



HIPKO JIUJITSU

PERUSTEET LEPPÄVAARA

VIIKKO 33	
14.8.2023	18.8.2023
OPPITUNTI 9.1	OPPITUNTI 9.1
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO

VIIKKO 34	
21.8.2023	25.8.2023
OPPITUNTI 9.2	OPPITUNTI 9.2
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI

VIIKKO 35	
28.8.2023	1.9.2023
OPPITUNTI 10	OPPITUNTI 10
SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN	SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN

VIIKKO 36	
4.9.2023	8.9.2023
OPPITUNTI 11	OPPITUNTI 11
BUTTERFLY GUARDIN OHITUS	BUTTERFLY GUARDIN OHITUS

VIIKKO 37	
11.9.2023	15.9.2023
OPPITUNTI 12	OPPITUNTI 12
HALF GUARDIN OHITUS	HALF GUARDIN OHITUS

VIIKKO 38	
18.9.2023	22.9.2023
OPPITUNTI 13.1	OPPITUNTI 13.2
HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN	HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP

VIIKKO 39	
25.9.2023	29.9.2023
OPPITUNTI 14.1	OPPITUNTI 14.2
PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG	PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSIHIEITTO (LONKKAHIEITTO)

VIIKKO 40	
2.10.2023	6.10.2023
OPPITUNTI 15	OPPITUNTI 15
LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA	LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA

VIIKKO 41	
9.10.2023	13.10.2023
OPPITUNTI 16	OPPITUNTI 17
GUARDIIN VETO	NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 42	
16.10.2023	20.10.2023
OPPITUNTI 17	(SYYSLOMA)
NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET	(SALIT SULJETTU)

VIIKKO 43	
23.10.2023	27.10.2023
OPPITUNTI 18	OPPITUNTI 18
NISKALENKISTÄ PAKENEMISET	NISKALENKISTÄ PAKENEMISET

VIIKKO 44	
30.10.2023	3.11.2023
OPPITUNTI 19	OPPITUNTI 19
YHDISTELMÄ- HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA	YHDISTELMÄ- HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA

VIIKKO 45	
6.11.2023	10.11.2023
OPPITUNTI 20	OPPITUNTI 20
LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA	LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA

VIIKKO 46	
13.11.2023	17.11.2023
OPPITUNTI 1	OPPITUNTI 2
LIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA	PAKENEMISET MOUNTISTA

VIIKKO 47	
20.11.2023	24.11.2023
OPPITUNTI 3	OPPITUNTI 3
SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA	SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA

VIIKKO 48	
27.11.2023	1.12.2023
OPPITUNTI 4.1	OPPITUNTI 4.2
GUARDIN AVAUKSET	GUARDIN OHITUKSET

VIIKKO 49	
4.12.2023	8.12.2023
OPPITUNTI 5	OPPITUNTI 6
LOPETUKSET SELÄSTÄ	PAKENEMISET SELÄSTÄ

VIIKKO 50	
11.12.2023	15.12.2023
OPPITUNTI 7	OPPITUNTI 7
BUTTERFLY GUARD	BUTTERFLY GUARD

VIIKKO 51	
18.12.2023	22.12.2023
OPPITUNTI 8	OPPITUNTI 8
SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET	SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 52	
25.12.2023	
(JOULU)	
(SALIT SULJETTU)	