



HIPKO JIUJITSU PERUSTEET

METSÄLÄ

VIIKKO 33	
15.8.2023	18.8.2023
OPPITUNTI 18	OPPITUNTI 19
NISKALENKISTÄ PAKENEMISET	YHDISTELMÄ- HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA

VIIKKO 34	
22.8.2023	25.8.2023
OPPITUNTI 20	OPPITUNTI 1
LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA	LIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA

VIIKKO 35	
29.8.2023	1.9.2023
OPPITUNTI 2	OPPITUNTI 3
PAKENEMISET MOUNTISTA	SWEEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA

VIIKKO 36	
5.9.2023	8.9.2023
OPPITUNTI 4.1	OPPITUNTI 4.2
GUARDIN AVAUKSET	GUARDIN OHITUKSET

VIIKKO 37	
12.9.2023	15.9.2023
OPPITUNTI 5	OPPITUNTI 6
LOPETUKSET SELÄSTÄ	PAKENEMISET SELÄSTÄ

VIIKKO 38	
19.9.2023	22.9.2023
OPPITUNTI 7	OPPITUNTI 8
BUTTERFLY GUARD	SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET

VIIKKO 39	
26.9.2023	29.9.2023
OPPITUNTI 9.1	OPPITUNTI 9.2
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KIMURA ◦ TRIANGELI

VIIKKO 40	
3.10.2023	6.10.2023
OPPITUNTI 10	OPPITUNTI 11
SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN	BUTTERFLY GUARDIN OHITUS

VIIKKO 41	
10.10.2023	13.10.2023
OPPITUNTI 12	OPPITUNTI 13.1
HALF GUARDIN OHITUS	HALF GUARD ALTA ◦ PALAUTUS HALF GUARDISTA GUARDIIN

VIIKKO 42	
17.10.2023	20.10.2023
OPPITUNTI 13.2	(SYYSLOMA)
HALF GUARD ALTA ◦ HALF GUARDISTA SELKÄÄN ◦ TUULIMYLLY SWEEP	(SALIT SULJETTU)

VIIKKO 43	
24.10.2023	27.10.2023
OPPITUNTI 14.1	OPPITUNTI 14.2
PYSTYTEKNIIKAT ◦ OSOTOGARI ◦ DOUBLE LEG	PYSTYTEKNIIKAT ◦ KÄSIVARSIHITTO (LONKKAHEITTO)

VIIKKO 44	
31.10.2023	3.11.2023
OPPITUNTI 15	OPPITUNTI 16
LOPETUKSET NORTH SOUTH SIDONNASTA	GUARDIIN VETO

VIIKKO 45	
7.11.2023	10.11.2023
OPPITUNTI 17	OPPITUNTI 18
NORTH SOUTH SIDONNASTA PAKENEMISET	NISKALENKISTÄ PAKENEMISET

VIIKKO 46	
14.11.2023	17.11.2023
OPPITUNTI 19	OPPITUNTI 20
YHDISTELMÄ- HYÖKKÄYKSET SULJETUSTA GUARDISTA	LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLAAN ASENNOSTA

VIIKKO 47	
21.11.2023	24.11.2023
OPPITUNTI 1	OPPITUNTI 2
LIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA	PAKENEMISET MOUNTISTA

VIIKKO 48	
28.11.2023	1.12.2023
OPPITUNTI 3	OPPITUNTI 4.1
SWEEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA ALTA	GUARDIN AVAUKSET

VIIKKO 49	
5.12.2023	8.12.2023
OPPITUNTI 4.2	OPPITUNTI 5
GUARDIN OHITUKSET	LOPETUKSET SELÄSTÄ

VIIKKO 50	
12.12.2023	15.12.2023
OPPITUNTI 6	OPPITUNTI 7
PAKENEMISET SELÄSTÄ	BUTTERFLY GUARD

VIIKKO 51	
19.12.2023	22.12.2023
OPPITUNTI 8	OPPITUNTI 9.1
SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET	LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA ◦ KURISTUS ◦ SUORA KÄSILUKKO

VIIKKO 52	
26.12.2023	
(JOULU)	
(SALIT SULJETTU)	