



# HIPKO JIUJITSU

## PERUSTEET & INTERMEDIATE

LEPPÄVAARA

| VIIKKO 2  |          |
|---|----------|
| 5.1.2026  | 9.1.2026 |
| TEEMA: TRIANGLELI   |          |
| PAKENEMISET TRIANGELI KURISTUKSESTA (I18), LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA(P9), LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA (P20) |          |

| VIIKKO 3                       |           |
|--------------------------------|-----------|
| 12.1.2026                      | 16.1.2026 |
| TEEMA: KIMURA                  |           |
| KIMURAN KÄYTTÖ ERI TILANTEISSA |           |

| VIIKKO 4   |           |
|--|-----------|
| 19.1.2026  | 23.1.2026 |
| TEEMA: MOUNT   |           |
| LIIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA (P1) + PAKENEMISET MOUNTISTA (P2)<br>PUOLUSTUKSET MOUNT PAKENEMISIIN (I1) + MOUNTISTA PAKENEMINEN (I2) |           |

| VIIKKO 5   |           |
|--|-----------|
| 26.1.2026  | 30.1.2026 |
| TEEMA: SIVUSIDONTA   |           |
| SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET (P8) + PAKENEMISET SIVUSIDONNASTA (I8)<br>SIVUSIDONNASTA MOUNTTIIN (P10) + LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLA<br>ASENNOSTA (P20)<br>NISKALENKISTÄ PAKENEMISET (P18) + POLVI VATSALLA PAKENEMISET (I16) |           |

| VIIKKO 6  |          |
|---|----------|
| 2.2.2026  | 6.2.2026 |
| TEEMA: GUARD, SWEEPIT   |          |
| SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA (P3) + TRIPOD SWEEPIT (I17)<br>SWEEPIT GUARDISTA KUN VASTUSTAJA NOUSEE YLÖS (I13) + VASTATEKNIIKAT SULJETUN<br>GUARDIN SWEEPEIHIN (I3) |          |

| VIIKKO 7   |           |
|--|-----------|
| 9.2.2026   | 13.2.2026 |
| TEEMA: GUARD, LOPETUKSET   |           |
| LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA (P9) + YHDISTELMÄHYÖKKÄYKSET GUARDISTA (P19)<br>PAKENEMISET TRIANGELI KURISTUKSESTA (I18) + PAKENEMISET RISTIKURISTUKSESTA JA<br>SUORASTA KÄSILUKOSTA (I9) |           |

| VIIKKO 8   |                  |
|--|------------------|
| 16.2.2026  | 20.2.2026        |
| TEEMA: GUARD, AVAUS & OHITUKSET  | HIHTOLOMA        |
| GUARDIN OHITUS (P4) + GUARDIN AVAUS JA OHITUS (I4)<br>+ AVOIMEN GUARDIN OHITUS (I19) | (SALIT SULJETTU) |

| VIIKKO 9  |           |
|---|-----------|
| 23.2.2026   | 27.2.2026 |
| TEEMA: SELKÄ  |           |
| LOPETUKSET SELÄSTÄ (P5) + PAKENEMISET SELÄSTÄ (P6) + HYÖKKÄYKSET SELÄSTÄ (I5)<br>EXTRA: MOUNTISTA SELKÄÄN, KIMURAN AVULLA SELÄNOTTO |           |

| VIIKKO 10  |          |
|--|----------|
| 2.3.2026   | 6.3.2026 |
| TEEMA: BUTTERFLY GUARD   |          |
| BUTTERFLY GUARD (P7) + BUTTERFLY GUARDIN OHITUS (P11)<br>PERHOSSGUARDIN OHITUKSET (I7) |          |

| VIIKKO 11                                   |           |
|---|-----------|
| 9.3.2026                                    | 13.3.2026 |
| TEEMA: HALF GUARD                           |           |
| HALF GUARD (P12 +P13)<br>EXTRA: KNEE SHIELD |           |

| VIIKKO 12              |           |
|------------------------|-----------|
| 16.3.2026              | 20.3.2026 |
| TEEMA: DEEP HALF GUARD |           |
| DEEP HALF GUARD (I10)  |           |

| VIIKKO 13  |           |
|--|-----------|
| 23.3.2026  | 27.3.2026 |
| TEEMA: NORTH SOUTH   |           |
| NORTHSOUTH ALTA JA PÄÄLTÄ (P15 + P17) + NORTHSOUTH PAKENEMISET (I14) |           |

| VIIKKO 14   |                  |
|---|------------------|
| 30.3.2026   | 3.4.2026         |
| TEEMA: PYSTYTEKNIIKAT   | PITKÄPERJANTAI   |
| PYSTY (P14) + GUARDIN VETO (P16) + ALASVIENNIIT (I11)<br>+ ALASVIENNIIT (I15) | (SALIT SULJETTU) |

| VIIKKO 15        |                   |
|------------------|-------------------|
| 6.4.2026         | 10.4.2026         |
| 2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ | CROSS GUARD       |
| (SALIT SULJETTU) | CROSS GUARD (I16) |

| VIIKKO 16   |           |
|---|-----------|
| 13.4.2026   | 17.4.2026 |
| TEEMA: KÄSILUKKO  |           |
| KÄSILUKON PUOLUSTUKSET JA PAKENEMISET + JATKOHYÖKKÄYKSET KÄSILUKON<br>PUOLUSTUKSIIN (I20) |           |

| VIIKKO 17  |           |
|--|-----------|
| 20.4.2026  | 24.4.2026 |
| TEEMA: TRIANGLELI  |           |
| PAKENEMISET TRIANGELI KURISTUKSESTA (I18), LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA(P9),<br>LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA (P20) |           |

| VIIKKO 18                      |                  |
|--------------------------------|------------------|
| 27.4.2026                      | 1.5.2026         |
| TEEMA: KIMURA                  | VAPPU            |
| KIMURAN KÄYTTÖ ERI TILANTEISSA | (SALIT SULJETTU) |

| VIIKKO 19  |          |
|--|----------|
| 4.5.2026   | 8.5.2026 |
| TEEMA: MOUNT   |          |
| LIIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA (P1) + PAKENEMISET MOUNTISTA (P2)<br>PUOLUSTUKSET MOUNT PAKENEMISIIN (I1) + MOUNTISTA PAKENEMINEN (I2) |          |

| VIIKKO 20  |           |
|--|-----------|
| 11.5.2026  | 15.5.2026 |
| TEEMA: SIVUSIDONTA   |           |
| SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET (P8) + PAKENEMISET SIVUSIDONNASTA (I8)<br>SIVUSIDONNASTA MOUNTTIIN (P10) + LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLA<br>ASENNOSTA (P20)<br>NISKALENKISTÄ PAKENEMISET (P18) + POLVI VATSALLA PAKENEMISET (I16) |           |

| VIIKKO 21   |           |
|---|-----------|
| 18.5.2026   | 22.5.2026 |
| TEEMA: GUARD, SWEEPIT   |           |
| SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA (P3) + TRIPOD SWEEPIT (I17)<br>SWEEPIT GUARDISTA KUN VASTUSTAJA NOUSEE YLÖS (I13) + VASTATEKNIIKAT SULJETUN<br>GUARDIN SWEEPEIHIN (I3) |           |

| VIIKKO 22  |           |
|--|-----------|
| 25.5.2026  | 29.5.2026 |
| TEEMA: GUARD, LOPETUKSET   |           |
| LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA (P9) + YHDISTELMÄHYÖKKÄYKSET GUARDISTA (P19)<br>PAKENEMISET TRIANGELI KURISTUKSESTA (I18) + PAKENEMISET RISTIKURISTUKSESTA JA<br>SUORASTA KÄSILUKOSTA (I9) |           |

| VIIKKO 23   |          |
|---|----------|
| 1.6.2026  | 5.6.2026 |
| TEEMA: GUARD, AVAUS & OHITUKSET   |          |
| GUARDIN OHITUS (P4) + GUARDIN AVAUS JA OHITUS (I4) + AVOIMEN GUARDIN OHITUS (I19) |          |

| VIIKKO 24   |           |
|---|-----------|
| 8.6.2026  | 12.6.2026 |
| TEEMA: SELKÄ  |           |
| LOPETUKSET SELÄSTÄ (P5) + PAKENEMISET SELÄSTÄ (P6) + HYÖKKÄYKSET SELÄSTÄ (I5)<br>EXTRA: MOUNTISTA SELKÄÄN, KIMURAN AVULLA SELÄNOTTO |           |