



# HIPKO JIUJITSU

## PERUSTEET & INTERMEDIATE

## METSÄLÄ

VIIKKO 2	
6.1.2026	9.1.2026
LOPPIAINEN	HALFGUARD
(SALIT SULJETTU)	HALFGUARD (P12 +P13)

VIIKKO 3	
13.1.2026	16.1.2026
TEEMA: DEEP HALFGUARD	
DEEP HALFGUARD (I10)	

VIIKKO 4	
20.1.2026	23.1.2026
TEEMA: NORTH SOUTH	
NORTHSOUTH ALTA JA PÄÄLTÄ (P15 + P17) + NORTHSOUTH PAKENEMISET (I14)	

VIIKKO 5	
27.1.2026	30.1.2026
TEEMA: PYSTYTEKNIIKAT	
PYSTY (P14) + GUARDIIN VETO (P16) + ALASVIENNIT (I11) + ALASVIENNIT (I15)	

VIIKKO 6	
3.2.2026	6.2.2026
MARGARIDA GUARD	CROSS GUARD
MARGARIDA GUARD (I12)	CROSS GUARD (I16)

VIIKKO 7	
10.2.2026	13.2.2026
TEEMA: KÄSILUKKO	
KÄSILUKON PUOLUSTUKSET JA PAKENEMISET + JATKOHYÖKKÄYKSET KÄSILUKON PUOLUSTUKSIIN (I20)	

VIIKKO 8	
17.2.2026	20.2.2026
TRIANGELI	HIITTOLOMA
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA (P9), LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA (P20)	(SALIT SULJETTU)

VIIKKO 9	
24.2.2026	27.2.2026
TEEMA: KIMURA	
KIMURAN KÄYTTÖ ERI TILANTEISSA	

VIIKKO 10	
3.3.2026	6.3.2026
TEEMA: MOUNT	
LIKKUMINEN JA LOPETUKSET MOUNTISTA (P1) + PAKENEMISET MOUNTISTA (P2) PUOLUSTUKSET MOUNT PAKENEMISIIN (I1) + MOUNTISTA PAKENEMINEN (I2)	

VIIKKO 11	
10.3.2026	13.3.2026
TEEMA: SIVUSIDONTA	
SIVUSIDONNASTA PAKENEMISET (P8) + PAKENEMISET SIVUSIDONNASTA (I8) SIVUSIDONNASTA MOUNTIIN (P10) + LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA JA POLVI VATSALLA ASENNOSTA (P20)	

VIIKKO 12	
17.3.2026	20.3.2026
TEEMA: GUARD, SWEEPIT	
SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA (P3) + TRIPOD SWEEPIT (I17) SWEEPIT GUARDISTA KUN VASTUSTAJA NOUSEE YLÖS (I13) + VASTATEKNIIKAT SULJETUN GUARDIN SWEEPPEIHIN (I3)	

VIIKKO 13	
24.3.2026	27.3.2026
TEEMA: GUARD, LOPETUKSET	
LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA (P9) + YHDISTELMÄHYÖKKÄYKSET GUARDISTA (P19) PAKENEMISET TRIANGELI KURISTUKSESTA (I18) + PAKENEMISET RISTIKURISTUKSESTA JA SUORASTA KÄSILUKOSTA (I9)	

VIIKKO 14	
31.3.2026	3.4.2026
GUARD, AVAUS & OHITUKSET	PITKÄPERJANTAI
SWEEPIT SULJETUSTA GUARDISTA (P3) + TRIPOD SWEEPIT (I17) SWEEPIT GUARDISTA KUN VASTUSTAJA NOUSEE YLÖS (I13)	(SALIT SULJETTU)

VIIKKO 15	
7.4.2026	10.4.2026
TEEMA: SELKÄ	
LOPETUKSET SELÄSTÄ (P5) + PAKENEMISET SELÄSTÄ (P6) + HYÖKKÄYKSET SELÄSTÄ (I5) EXTRA: MOUNTISTA SELKÄÄN, KIMURAN AVULLA SELÄNOTTO	

VIIKKO 16	
14.4.2026	17.4.2026
TEEMA: BUTTERFLY GUARD	
BUTTERFLY GUARD (P7) + BUTTERFLY GUARDIN OHITUS (P11) PERHOSGUARDIN OHITUKSET (I7)	

VIIKKO 17	
21.4.2026	24.4.2026
TEEMA: HALFGUARD	
HALFGUARD (P12 +P13) EXTRA: KNEE SHIELD	

VIIKKO 18	
28.4.2026	1.5.2026
DEEP HALFGUARD	VAPPU
DEEP HALFGUARD (I10)	(SALIT SULJETTU)

VIIKKO 19	
5.5.2026	8.5.2026
TEEMA: NORTH SOUTH	
NORTHSOUTH ALTA JA PÄÄLTÄ (P15 + P17) + NORTHSOUTH PAKENEMISET (I14)	

VIIKKO 20	
12.5.2026	15.5.2026
TEEMA: PYSTYTEKNIIKAT	
PYSTY (P14) + GUARDIIN VETO (P16) + ALASVIENNIT (I11) + ALASVIENNIT (I15)	

VIIKKO 21	
19.5.2026	22.5.2026
MARGARIDA GUARD	CROSS GUARD
MARGARIDA GUARD (I12)	CROSS GUARD (I16)

VIIKKO 22	
26.5.2026	29.5.2026
TEEMA: KÄSILUKKO	
KÄSILUKON PUOLUSTUKSET JA PAKENEMISET + JATKOHYÖKKÄYKSET KÄSILUKON PUOLUSTUKSIIN (I20)	

VIIKKO 23	
2.6.2026	5.6.2026
TEEMA: TRIANGLELI	
PAKENEMISET TRIANGELI KURISTUKSESTA (I18), LOPETUKSET SULJETUSTA GUARDISTA(P9), LOPETUKSET SIVUSIDONNASTA (P20)	

VIIKKO 24	
9.6.2026	12.6.2026
TEEMA: KIMURA	
KIMURAN KÄYTTÖ ERI TILANTEISSA	