

TAMPEREEN JU-JUTSUKOULU RY
BJJ/lukkopainin/vapaaottelun alkeiskurssin ohjelma kevät 2012

1. Treeni to 19.1.
 - introtunti, tutustuminen BJJ:n periaatteisiin
 - käydään lävitse BJJ:n peruspositioita
2. Treeni la 21.1.
 - asento, liikkuminen, kiertopotku takajalalla
3. Treeni su 22.1.
 - mountin tasapainottaminen
 - lopetukset mountista
4. Treeni to 26.1.
 - sivukontrollin pitäminen
 - lopetukset sivukontrollista
5. Treeni la 28.1.
 - kiertopotkut (etujalka)
6. Treeni su 29.1.
 - poispääsy mountista
 - pakenemiset sivukontrollista
7. Treeni to 2.2..
 - guard-lopetukset osa 1
8. Treeni la 4.2.
 - suorat
9. Treeni su 5.2.
 - guard-lopetukset osa 2
10. Treeni to 9.2.
 - guard-pyyhkäisy
11. Treeni la 11.2.
 - lyönti-potkuperusyhdistelmät
12. Treeni su 12.2.
 - ohitukset guardista
13. Treeni to 16.2.
 - ohitukset puoliguardista
14. Treeni la 18.2.
 - koukut, lyöntiyhdistelmät
15. Treeni su 19.2.
 - puoliguard
16. Treeni to 23.2.
 - mountin tasapainottaminen
 - lopetukset mountista
17. Treeni la 25.2.
 - alapotku, pysäytyspotku
18. Treeni su 26.2.
 - sivukontrollin pitäminen
19. Treeni to 1.3.
 - poispääsy mountista
20. Treeni la 3.3.
 - lyöntien torjunta

21. Treeni su 4.3.
 - pakeneminen huivisidonnasta/niskalenkistä
 - pakenemiset sivukontrollista
22. Treeni to 8.3.
 - guard-lopetukset, osa 1
23. Treeni la 10.3.
 - potkujen torjunta
24. Treeni su 11.3.
 - guard-lopetukset, osa 2
25. Treeni to 15.3.
 - guard-pyyhkäisy
26. Treeni la 17.3.
 - polvien käyttö
27. Treeni su 18.3.
 - ohitukset guardista
28. Treeni to 22.3.
 - back mount, osa 1
29. Treeni la 24.3.
 - välinetreeni, teho/ottelutempo
30. Treeni su 25.3.
 - pystypaini, osa 1
31. Treeni to 29.3.
 - back mount, osa 2
32. Treeni la 31.3.
 - lähiottelu, clinch
33. Treeni su 1.4.
 - pystypaini, osa 2
34. Treeni to 5.4.
 - jalkalukot
35. Treeni la 7.4.
 - sparraus
36. Treeni su 8.4.
 - pystypaini, osa 3

Ma 9.4. alkaen treenit väli- ja jatkoryhmissä, sisältyvät kurssin hintaan 31.5.2012 asti.