|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PVM | TUNNIN TEEMA |  |
| Su 13.1 | Seuran näytös harjoittelu |  |
| Ti 15.1 | Lyönnit  |  |
| Su 20.1 | Lyönnit (vasara, suorat, koukut, kyynärpää, yhdistäminen liikkeessä) |  |
| Ti 22.1 | Lyönnit |  |
| Su 27.1 | Potkut (polvi, etu, taka, sivu, perus, yhdistäminen liikkeessä) |  |
| Ti 29.1 | Potkut |  |
| Su 3.2 | Asennot ja liikkuminen (lyöntien ja potkujen yhdistäminen liikkeestä) |  |
| Ti 5.2 | Asennot ja liikkuminen |  |
| Su 10.2 | Kierähtävät kaatumiset (eteen ja taakse, molemmille puolille) | Yhteisien pelisääntöjen sopiminen ja niihin sitoutuminen |
| Ti 12.2 | Kierähtävät kaatumiset |  |
| Su 17.2 | Ystävänpäivä spesiaali |  |
| Ti 26.2 | Lyöntien torjunnat + vastahyökkäys |  |
| Su 3.3 | Potkujen torjunnat ja vastahyökkäys (kiertopotku, peruspotku, sivupotku) |  |
| Ti 5.3 | Potkujen torjunnat ja vastahyökkäys  |  |
| Su 10.3 | Maassa puolustautuminen (asento, liikkuminen, torjunnat) |  |
| Ti 12.3 | Maassa puolustautuminen |  |
| Su 17.3 | Kuristuksista vapautuminen pystyssä (sivulta, edestä, takaa, työntävä)  |  |
| Ti 19.3 | Kuristuksista vapautuminen pystyssä |  |
| Su 24.3 | Kuristuksista vapautuminen maassa (Päältä, jalkojen välistä, sivulta) |  |
| Ti 26.3 | Kuristuksista vapautuminen maassa |  |
| Su 31.3 | Otteista vapautuminen pystyssä ja maassa (käsiotteet, kyynärvarsikuristukset) |  |
| Ti 4.4 | Otteista vapautuminen pystyssä ja maassa |  |
| Su 7.4 | Lukot ja hallintaotteet (Esim. vaateotteista vapautumisessa) |  |
| Ti 9.4 | Lukot ja hallintaotteet |  |
| Su 14.4 | Kaatumiset (pehmeä eteen, kova taakse ja sivulle) ja ylösnousut (hyökäten, puolustaen, vetäytyen) |  |
| Ti 16.4 | Kaatumiset ja ylösnousut |  |
| Su 28.4 | Kaadot sekä niiden ehkäisy (Heitot) |  |
| Ti 30.4 | Kaadot |  |
| Su 5.5 | Tasokoe kertausta | Myös peruskurssilaisille |
| Ti 7.5 | Tasokoe kertausta | Myös peruskurssilaisille |
| Su 12.5 | Äitienpäivä, äidit mukaan treeneihin |  |
| Ti 14.5  | Tasokoe kertausta |  |
| Su 19.5 | TASOKOE |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | LKK Junnujen yhteinen leiri (ajankohta täsmentyy myöhemmin) | Ilmoittautuminen lähempänä ajankohtaa my clubin kautta |
|  | Kesälomatauko 20.5 – 7.9 | Harjoitukset jatkuvat sunnuntaina 8.9.2019 |