

AIKUISTEN VUOSIOHJELMA

VKO	Perustekniikat	Sovellustekniikat	Hallintatekniikat	Mattotekniikat	Kamppailu
1	LOMAVIIKKO				
2	(ma)PT,(su) MT	(ma)LLH, LYA (su) PLP	IRR	M1, M3, M6, M10	K1, K4
3	(ma)PT,(su) MT	(ma) PLP (su)LPH, LÄR	IRR	M1, M2, M6, MR	K1, K4
4	(ma)PT, KA,(su) MT	(ma)LLH,PR(su)LHK,LYA		M1, M3, M4, MR	K1, K4
5	(ma)YHP, KA, (su)YHL	(ma)PP,LPH(su)LYA, LLH	IRR	M1, M2, M4, M9	K1, K2, K4
6	(ma)YHP, (su)YHL, KA	(ma)LPH,PP(su)PL, LHK	IRR	M2, M4, M5, M9	K4, K2, K3
7	(ma)YHP, KA, (su)YHL	(ma)LPH,POL(su)LYA,POL		M2, M4, M5, MR	K1, K4, K5
8	(ma)PT, (su)MT, KA	(ma)LHK,PL(su)LPH, PET	IRR	M2, M4, M6, MR	K1, K2, K4, K6
9	(ma)PT, (su)MT, KA	(ma)PP,PET(su)LLH, PT	IRR	M3, M6, M7, M10	K3, K2, K4, K6
10	(ma)PT, (su)MT	(ma)LPH,LÄR(su)PP, LLH		M3, M6, M7, M10	K1, K2, K4
11	GRADUOINTI				
12		LÄR	(ma)KU, (su)KO, IRR	M1, M3, M6	K1, K3, K4
13		LÄR	(ma)KO, IRR(su)KU	M1, M3, M7, MR	K1, K2, K4
14		(ma)PLP,(su)PLL,PR	(ma)KU, (su)OV	M1, M4, M8	K2, K4, K5
15		(ma)PLL,(su)PLP,PLR	(ma)OV,(su)KU,IRR	M2, M4, M8, MR	K2, K4, K5
16		(ma)PLL,(su)PLP,PLR	(ma)KU,(su)HO, KO	M2, M5, M8	K2, K4, K5
17		(ma)PLL,(su),LYA	(ma)HO,KO (su)MV, KO	M2, M3, M8, M9	K1, K2, K4, K6
18		(ma)LLH,(su)LHK	(ma)KO, (su)MV, KU	M3, M7, M9, M10	K1, K2, K4, K6
19		(ma)PP,(su)LPH	(ma)KU, (su)OV,IRR	M3, M7, M9, M10	K1, K2, K4, K6
20		(ma)PP,(su)PL, PR	(ma)OV, (su)KO, MV	M1, M3, M5, M6	K1, K2, K4, K6
21		(ma)PP,LÄR(su)PLR	(ma)KO, MV (su) KU,HO	M1, M4, M5, M10	K1, K2, K4, K6
22	GRADUOINTI				
23	PT, KA	LLH	IRR, HO	M2, M4, M6	K1, K2, K3, K4
24	PT,KA	PP, LPH	IRR	M3, M7, M9	K1, K2, K3, K4
25	YHL	PLL	IRR	M1, M5	K1, K2, K3, K4
26	MT	PLP		M2, M4, M5	K1, K2, K3, K4
27	KA, YHP	PL	KU	M2, M8	K1, K2, K3, K4
28	KA, MT	LYA	KO, MV	M3, M6	K1, K2, K3, K4
29	PT,MT	LHK	OV	M1, M7, M10	K1, K2, K3, K4
30	KA	PLP, LHK		M1, M3, M6	K1, K2, K3, K4
31	YHL, KA	PLL, LYA	, MV	M2, M4, M5	K1, K2, K3, K4
32	GRADUOINTI				
33	(ma)PT,(su) MT	LÄR	(ma)KO (su)MV, KU	M1, M3, M6, M10	K1, K4
34	(ma)PT,(su) MT	PLR	(ma)KU (su)KO	M1, M2, M6, MR	K1, K4
35	(ma)PT, KA,(su) MT	PR	(ma)KU(su)IRR	M1, M3, M4, MR	K1, K4, K5
36	(ma)YHP, KA, (su)YHL		(ma)KU,(su)OV	M1, M2, M4, M9	K1, K2, K4
37	(ma)YHP, (su)YHL, KA			M2, M4, M5, M9	K4, K2, K3
38	(ma)YHP, KA, (su)YHL	LÄR	HO	M2, M4, M5, MR	K1, K4, K5
39	(ma)PT, (su)MT, KA	PLR	IRR	M2, M4, M6, MR	K1, K2, K4, K6
40	(ma)PT, (su)MT, KA	PR	(ma)OV (su)KU	M3, M6, M7, M10	K3, K2, K4, K6
41	(ma)PT, (su)MT		(ma)KU (su)OV	M3, M6, M7, M10	K1, K2, K4, K5
42	PT,KA		(ma)KO,(su) IRR	M1, M3, M6, MR	K1, K2, K4, K6
43	YHP		KU	M1, M3, M7, MR	K1, K2, K4, K6
44	GRADUOINTI				
45	(ma)YHP(su)YHL	(ma)PLL,PET(su)PLP,PLR		M2, M5, M8, MR	K1, K2, K4, K5
46	,(ma)MT,(su)YHL	(ma)PLL,PET(su)LYA, PR		M2, M3, M8, M9	K1, K2, K4, K6
47	(ma)KA,PT(su)MT	(ma)LLH,LÄR (su)LHK, PLL		M3, M7, M9, M10	K1, K2, K4, K5
48	KA	(ma)PP,PR (su)LPH, PL		M3, M7, M9, M10	K1, K2, K4, K6
49	(ma)MT(su)PT	(ma)PP,LPH(su)PL, POL		M1, M3, M5, M6	K1, K2, K3, K4
50	(ma)YHL(su)YHP	(ma)PP,LYA(su)LYA, PLR		M1, M4, M5, M10	K1, K2, K3, K4
51	GRADUOINTI				
52	LOMAVIIKKO				

PT pystyteknikat
 MT tekniikat maasta
 YHP pitkät yhdistelmät
 YHL lähiyhdistelmät
 KA kaatumiset
 LII liikkuminen
 LLH lähilyöntihyök.
 LPH lähipotkuhyök,
 LHK lähiheitotkaadot
 PP potkut potkuihin
 PL potkut lyönteihin
 PET perustorjunnat
 LYA lyöntien ajoitus
 POL potkut ja liike
 PLP pystylopetuspotkut
 PLL pystylopetuslyönnit
 PR perusrandom
 PLR pystylopetusrandom
 LÄR lähirandom
 KO käsiotteet
 KU kuristukset
 OV otteet vartalosta
 HO horjutukset
 MV monta vastustajaa
 IRR irrottautumisrandom
 M1 pakotekniikat
 M2 ohitukset
 M3 kaadot
 M4 guard
 M5 side
 M6 mount
 M7 half guard
 M8 polvi
 M9 butterfly
 M10 back mount
 M11 posititot
 MR mattorandom
 K1 pitkä etäisyys
 K2 lähietäisyys
 K3 >1 vastustaja
 K4 paini
 K5 maasta
 K6 vapaa