

Kevät 2013

Tammi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
9.1. Ke junnut	Jarmo			kihon kata			kovat: mae, ushiro, yoko			Positioita
9.1. Ke	Jarmo			kihon kata		tsuki futari geiko		IP: ote hartioista edestä ja takaa Kumite: kamppailu-asento, suojaus, suorat lyönnit		ne waza -drilli alku ja loppu
12.1. La	Tiina			kihon kata						
13.1. Su	Jarmo		jodan uke 1-5	taisabaki		uke futari geiko	kovat: mae, ushiro, yoko	IP: rinnusote yhdellä ja kahdella kädellä Kumite: kamppailu-asento, suojaus, suorat lyönnit ja koukut		ne waza -drilli osa
13.1. Su danit	Jarmo			chokuy		chokyu ja keru futari geiko				
14.1. Ma junnut	Markku	jodan uke, tettsui, hiza geri	jodan uke 1, 3						keltainen	
14.1. Ma	Markku	jodan uke, tettsui, hiza geri	jodan uke 1-5						keltainen	
16.1. Ke kurssi	Tiina, Kristian, Jarmo	sonoba zuki chudan, mae geri, jodan uke					kova mae ukemi			
16.1. Ke Junnut	Anne, Jari	gedan barai, yoko geri, haito uchi, kake zuki	gedan barai 1, 3						oranssi	
16.1. Ke	Jarmo			aragaki seisan		heishu futari geiko		IP: giljotiini, niskalengkki Kumite: torjunnat seinää vasten, liike		ne waza -drilli osa
19.1. La kurssi	Tiina	sonoba tsuki chudan, mae geri, jodan uke	jodan uke 1 ilman potkua				kova mae ukemi		kisami zuki	

19.1. La	Tiina	sonoba zuki, sandan zuki, kake zuki, age zuki		taisabaki					oranssi	
20.1. Su	Jarmo	Vetäjäkoulutus	Vetäjäkoulutus	Vetäjäkoulutus	Vetäjäkoulutus	Vetäjäkoulutus	Vetäjäkoulutus	Vetäjäkoulutus	Vetäjäkoulutus	Vetäjäkoulutus
21.1. Ma junnut	Tiina	uchi uke, maegeri, gyaku zuki, kake zuki, age zuki	uchi uke 1,3						vihreä	
21.1. Ma	Vellu	gedan barai, yoko geri, haito uchi, kake zuki, age zuki	gedan barai 1-5						vihreä	
23.1. Ke kurssi	Markku	gyaku zuki, hiza geri, jodan uke,gedan barai	jodan uke 1				kovat mae, ushiro			
23.1. Ke Junnut	Kristian	soto uke, mawashi geri, uraken uchi	soto uke 1,3	kihon kata						
23.1. Ke	Jarmo			kihon kata		tsuki futari geiko		IP:halausote käsien päältä edestä ja takaa Kumite: pään suojaus ja alapotkut		ne waza drilli
26.1. La kurssi	Olli	mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke, gedan barai				kovat mae, ushiro		kisami zuki, gyaku zuki	
26.1. La	Olli	tettsui, kaiten tettsui, ushiro geri, yoko geri		kihon kata						
27.1. Su	Jarmo		gedan barai 1-5	chokyu		kaishu futari geiko		IP: samanpuoleinen ranneote Painiotteet		ne waza drilli
27.1. Su Danit	Jarmo			sochin		keri futari geiko				
28.1. Ma junnut	Markku	kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke 1, 3	taisabaki						

28.1. Ma	Markku	uchi uke, maegeri, gyaku zuki	uchi uke 1-5	taisabaki						
30.1. Ke kurssi	Jari	sonoba zuki jodan, chudan, gedan, mae geri, ushiro, geri, gedan barai, uchi uke	gedan barai, uchi uke 1				kovat mae, ushiro, yoko			
30.1. Ke Junnut	Tiina	shuto uke, kinteki geri, empi uchi	shuto uke 1, 3	taisabaki						
30.1. Ke	Jarmo			aragaki seisan		tsuki / uke / heishu futari geiko		IP: ote hartiasta yhdellä kädellä edestä ja takaa Kumite: kokut ja thai clinch		poistuminen: kesa gatame

Helmi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.2. La kurssi	Jari	gyaku zuki, mae geri, hiza geri, ushiro geri, jodan ike, gedan barai, uchiuke	uchi uke 1				kovat mae, ushiro, yoko		kisami zuki, gyaku zuki, kisami zuki - gyaku zuki	
2.2. La	Jyrki Inananen							leiri - ottelutekniikaa	leiri - ottelutekniikaa	
3.2. Su	Jarmo		uchi uke 1-5	taisabaki		uke futari geiko	rullaava mae + zuki, rullaava ushiro + zuki	IP: ranneote ristiin Kumite: vartaloiskut		positioita
3.2. Su Danit	Jarmo			sochin		kamae futari geiko				
4.2. Ma junnut	Tiina	jodan uke, gedan barai, uchi uke					kovat mae, ushiro, yoko		jodan uke, gedan barai, uchi uke pistareihin	
4.2. Ma	Vellu	soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke 1-5				kovat mae, ushiro, yoko			
6.2. Ke kurssi	Tiina	gyaku zuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchiuke soto uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke 1							

6.2. Ke Junnut	Jarmo			taisabaki			rullaavat mae, ushiro, yoko			poistuminen ja hallinta: mount, guard, kesa gatame
6.2. Ke	Jarmo	uke waza kaikki		kihon kata		heishu / kaishu futari geiko		IP: halausote käsien alta edestä ja takaa Kumite: kerrataan Jyrkin leirin antia		lopetuksia
9.2. La kurssi	Jari	sonoba zuki, jodan, chudan, gedan, gyaku zuki, mae geri, ushirogeri, uchi uke, soto uke	soto uke 1							
9.2. La	Jari	haito uchi, shuto uchi, yoko geri, fumikomi		taisabaki						
10.2. Su	Jarmo	yläkoukut etu- ja takakäsi, alakoukut etu- ja takakäsi / ylös ja alas	soto uke 1-5	taisabaki + oyo jutsu: 1-3		tsuki / uke / heishu futari geiko		IP: käsikuristus edestä ja takaa Kumite: lähikamppailu		poistuminen: mount ja guard
10.2. Su Danit	Jarmo			sochin		kamae futari geiko				
11.2. Ma junnut	Tiina	soto uke, kake uke, shuto uke							soto uke, shuto uke pistareihin	poistuminen ja hallinta: mount, guard, kesa gatame
11.2. Ma	Vellu	kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke 1-5						keltainen	
13.2. Ke kurssi		Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia
13.2. Ke Junnut		Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia
13.2. Ke		Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia
16.2. la	vapaa									
17.2. Su	Jarmo	zuki waza kaikki	kake uke 1-5	taisabaki + oyo jutsu: 4-6		uke / kaishu futari geiko	kovat mae, ushiro, yoko	IP: työntö		lopetuksia
17.2. Su Danit	Jarmo			sochin		kamae futari geiko				

18.2. Ma junnut	Tiina	haito uchi, gyaku zuki, uraken, shuto uchi			tegumit 6-7				kihonin zukit pistareihin	
18.2. Ma	Tiina	shuto uke, kinteki geri, empi, ushiro empi	shuto uke 1-5						oranssi	
20.2. Ke kurssi	Tiina	gyaku zuki, mae geri, ushiro geri, jodan uke, gedan barai, kake uke	jodan uke, gedan barai, kake uke 1				kerrataan		kerrataan	
20.2. Ke Junnut	Kristian	empi, ushiro empi, kake zuki, age tsuki, hiza geri		kihon kata					kihonin zukit ja hiza geri pistareihin	
20.2. Ke	Jarmo			aragaki seisan + oyo jutsu	tegumit 7-12	chokyu futari geiko		IP: käsivarsikuristus takaa		
23.2. La	Vapaa									
24.2. Su	Jarmo		shuto uke 1-5	aragaki seisan + oyo jutsu				IP: Koukku päähän		
24.2. Su Danit	Jarmo			sochin + oyo jutsu		Kamae futari geiko				
25.2. Ma junnut	Tommi	yoko geri, mae geri, fumikomi, kinteki geri		taisabaki					potkut tyynyihin	
25.2. Ma	Tommi	yoko geri, mae geri, fumikomi, kinteki geri							vihreä	
27.2. Ke kurssi	Tiina	sonoba zuki, gyaku zuki, mae geri, hiza geri, kake uke, shuto uke	kake uke, shuto uke 1				kerrataan			
27.2. Ke junnut	Tommi	mawashi geri						kumite	potkut tyynyihin	
27.2. Ke	Jarmo			chokuy	tegumit 1-4	chokyu futari geiko		IP: koukku päähän, alakoukku		

Maalis PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
------------	--------	-------	-----------------	------	--------	--------------	-------	-----------------------	-------------------	---------

2.3. La kurssi	Mikko	zuki waza kerrataan, geri waza kerrataan, uchiuke, soto uke	uchi uke ja soto uke 1						kerrataan	
2.3. La	Mikko	jodan uke, gedan barai, uchi uke		kihon kata						
3.3. Su	Jarmo			aragaki seisan + oyo jutsu	tegumit 5-8	chokyu futari geiko		IP: suora lyönti		
3.3. Su Danit	Jarmo			sochin + oyo jutsu		Keri futari geiko				
4.3. Ma junnut	Tommi	jodan uke, gedan barai	jodan uke ja gedan barai 1, 3				kovat		keltainen	
4.3. Ma	Tommi		kaikki 1-2						sininen	
6.3. Ke kurssi	Kristian	uke waza kerrataan	kerrataan				kerrataan			
6.3. Ke Junnut	Jarmo			taisabaki			rullaavat			poistuminen ja hallinta: yoko-, ushiro-, uki gatame
6.3. Ke	Jarmo			taisabaki	tegumit 9-12	chokyu futari geiko		IP: hiusote edestä ja takaa		
9.3. La kurssi	Olli	zuki waza, geri waza kerrataan							kerrataan	
9.3. La	Ante Brännbacka					Anten leiri - 16-konsepti		Anten leiri - 16-konsepti		Anten leiri - 16-konsepti
10.3. Su	Jarmo			aragaki seisan		tsuki futari geiko, heishu futari geiko		IP: puolustautuminen maassa		
10.3. Su Danit	Jarmo			sochin + oyo jutsu		keri futari geiko				
11.3. Ma junnut	Tiina	uchi uke, soto uke, kake zuki	uchi uke ja soto uke 1, 3				kovat			poistuminen ja hallinta: yoko-, ushiro-, uki gatame
11.3. Ma	Vellu		kaikki 2-3				kovat			
13.3. Ke kurssi		zuki waza kerrataan	kerrataan				kerrataan			
13.3. Ke Junnut		kake uke, shuto uke, kake zuki age zuki	kake uke ja shuto uke 1, 3						oranssi	

13.3. Ke	Jarmo			chokyu		uke futari geiko		IP: taklaus keskivartaloon, hyökkäys jalkoihin		poistuminen guardista
16.3. La kurssi		uke waza, geri waza kerrataan	kerrataan							
16.3. La		soto uke, kake uke, shuto uke		taisabaki						
17.3. Su	Jarmo			kihon kata		kaishu futari geiko		IP: atemi-drilli		
17.3. Su Danit	Jarmo					Keri ja kamae futari geiko				
18.3. Ma junnut		sonoba zuki, sandan zuki, gyaku tsuki				tsuki futari geiko			vihreä	
18.3. Ma			kaikki 3-4							
20.3. Ke kurssi		zukiwaza, geri waza kerrataan	kerrataan						kerrataan	
20.3. Ke Junnut		tettsui, kaiten tettsui, empi, ushiro empi		kihon kata		tsuki futari geiko				
20.3. Ke	Jarmo	uke waza kaikki		taisabaki + oyo jutsu		chokyu futari geiko	kovat ja rullaavat mae, ushiro, yoko	IP: atemi-drilli		
23.3. La kurssi		zuki waza, uke waza, geri waza kerrataan							kerrataan	
23.3. La		geri waza kaikki		kihon kata						
23-24.3. La-Su	Ante Brännbacka ja Olof Krey	leiri	leiri	leiri	leiri	leiri	leiri	leiri	leiri	leiri
24.3. Su	Jarmo	zuki waza kaikki	kaikki 1-2	taisabaki + oyo jutsu		chokyu futari geiko	kovat ja rullaavat mae, ushiro, yoko	IP: skenaario		ohitus: half guard
24.3. Su Danit	Jarmo			chokyu ja Sochin + oyo jutsu				goshin jutsu ranneotteisiin		
25.3. Ma junnut		haito uchi, shuto uchi, mawashi geri		taisabaki						
25.3. Ma			kaikki 4-5							
27.3. Ke kurssi		kerrataan	kerrataan				kerrataan		kerrataan	

27.3. Ke Junnut		maegeri, yoko geri, mawashi geri					rullaavat			poistuminen ja hallinta: half guard
27.3. Ke	Jarmo	geri waza kaikki	kaikki 2-3	aragaki seisan + oyo jutsu 1-3		heishu ja kaishu futari geiko		IP: skenaario		poistuminen ja lopetus:Half guard alla
30.3. La	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen
31.3. Su	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen

Huhti PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tynnyt	Ne waza
1.4. Ma	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen
3.4. Ke kurssi		kerrataan	kerrataan				kerrataan		kerrataan	
3.4. Ke Junnut	Jarmo			aragaki seisan						hallinta ja poistuminen: kesa gatame, mount, guard
3.4. Ke	Jarmo		kaikki 3-4	aragaki seisan + oyo jutsu 4-6		heishu ja kaishu futari geiko		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		hallinta ja ohitus: guard
6.4. La kurssi		kerrataan	kerrataan				kerrataan		kerrataan	
6.4. La		uke waza kaikki		taisabaki						
7.4. Su	Jarmo		kaikki 4-5	aragaki seisan + oyo jutsu 7-10		tsuki ja uke futari geiko	kovat ja rullaavat mae, ushiro, yoko	kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
7.4. Su Danit	Jarmo			chokyu		chokyu futari geiko		goshin jutsu halausotteet		
8.4. Ma junnut		jodan uke,tettsui, hiza geri	jodan uke 1, 3	aragaki seisan						
8.4. Ma		zuki waza kaikki	jodan uke 1-5							
10.4. Ke kurssi	Jarmo, Tiina, Kristian	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe
10.4. Ke Junnut		gedan barai, yoko geri, haito uchi	gedan barai 1, 3	kihon kata						

10.4. Ke	Jarmo	jodanuke, gedan barai paikallaan ja liikkeessä	jodan uke, gedan barai 1-5	chokyu		heishu ja kaishu futari geiko		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
13..4. La			gedan barai 1-5	kihon kata						
14.4. Su	Jarmo	uchiuke, sotouke paikallaan ja liikkeessä	uchi uke, soto uke 1-5	kihon kata / taisabaki				kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
14.4. Su Danit	Jarmo			sochin		keri futari geiko				
15.4. Ma junnut		uchi uke, mae geri, gyaku zuki	uchi uke 1, 3	taisabaki						
15.4. Ma			uchi uke 1-5							
17.4. Ke junnut		soto uke, mawashi geri, uraken uchi	soto uke 1, 3	kihon						
17.4. Ke	Jarmo	kakeuke, shutouke paikallaan ja liikkeessä	kake uke , shuto uke 1-5	taisabaki / aragaki seisan		kovat ja rullaavat mae, ushiro, yoko		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
20.4. La			soto uke 1-5	taisabaki						
21.4. Su	Jarmo	zuki waza kaikki	kaikki 1-2	aragaki seisan / chokyu		kaikki		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
21.4. Su Danit	Jarmo			sochin		kamae futari geiko				
22.4. Ma junnut		kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke 1, 3							
22.4. Ma			kake uke 1-5							
24.4. Ke junnut	Jarmo	shuto uke, kinteki geri, empi, ushiro empi	shuto uke 1, 3							kertausta vyökokeeseen
24.4. Ke	Jarmo	geri waza kaikki	kaikki 3-5	kaikki	tegumit 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9	kaikki		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
27.4. La	Ante Brännbacka	Anten leiri - Sochin kata		Anten leiri - Sochin kata			Anten leiri - Sochin kata			Anten leiri - Sochin kata
28.4. Su				kaikki	tegumit 2, 3, 10, 11,12	kaikki		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		

