

Kevät 2014

Tammi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
8.1. Ke junnut		jodan uke, hiza geri, tettsui uchi	jodan uke 1 ja 3							
8.1. Ke alemmat				Kihon kata		Tsuki futari geiko				
8.1. Ke ylemmät junnut ja aikuiset	Ante									
11.1. La	Jyrki	Nyrkkeilyleiri	Nyrkkeilyleiri	Nyrkkeilyleiri	Nyrkkeilyleiri	Nyrkkeilyleiri	Nyrkkeilyleiri	Nyrkkeilyleiri	Nyrkkeilyleiri	Nyrkkeilyleiri
12.1. Su kaikki	Jarmo	Venyttely	Venyttely	Venyttely		Venyttely	Venyttely	randori	Venyttely	kesa gatame sidonta, poistuminen, lopetus
12.1. Su danit	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu
13.1. Ma junnut		gedan barai, yoko geri, haito uchi	gedan barai 1 ja 3				kovat kaikki			
13.1. Ma					1, 4-6		kovat kaikki	randori		kesa gatame sidonta, poistuminen, lopetus
15.1. Ke Junnut		uchi uke, maegeri, gyaku zuki	uchi uke 1 ja 3	Kihon kata						
15.1. Ke alemmat				Taisabaki		Uke futari geiko				
15.1. Ke	Ante									
18.1. La		jodan uke, hiza geri, tettsui uchi		Kihon kata						kisami zuki - gyaku zuki - age zuki - kake zuki
19.1. Su danit	Jarmo			Chokyu		Chokyu		Liikkuminen, etäisyys, sparri		

19.1. Su kaikki	Jarmo				7-10			randori		tate gatame sidonta,poistuminen, lopetus
19.1. Su alemmat	Jarmo	uke waza				Tsuki futari geiko		Liikkuminen, etäisyys, sparri		
20.1. Ma junnut		soto uke, mawashigeri (etujalalla ja takajalalla), uraken	soto uke 1 ja 3	Kihon kata			rullaavat eteen ja taakse			
20.1. Ma					7-10		rullaavat eteen ja taakse	randori		tate gatame sidonta,poistuminen, lopetus
22.1. Ke Junnut		kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke 1 ja 3	Kihon kata						
22.1. Ke alemmat				Aragaki seisan		Heishu futari geiko				
22.1. Ke	Ante									
25.1. La	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu
26.1. Su danit	Jarmo			Sochin		Keri futari geiko		liikkuminen, u-väistö, sparri		
26.1. Su kaikki	Jarmo				2-3			randori		do jime sidonta, poistuminen, lopetus
26.1. Su alemmat	Jarmo	zuki waza				Uke futari geiko		liikkuminen, u-väistö, sparri		
27.1. Ma junnut		shuto uke, kinteki geri, empi	shuto uke 1 ja 3	Kihon kata			kovat kaikki			
27.1. Ma					2-3		kovat kaikki	randori		do jime sidonta, poistuminen, lopetus
29.1. Ke Junnut		Sonoba zuki (jodan, chudan, gedan), sandan zuki, ushiro geri		Taisabaki						
29.1. Ke alemmat				Kihon kata		Kaishu futari geiko				

9.2. Su Danit	Jarmo			Sochin + oyo jutsu				liikkuminen, mae gerin väistäminen ja torjunta (gedan barai, ude uke), sparri		
9.2. Su kaikki	Jarmo							randori		ushiro gatame sidonta, poistuminen, lopetus
9.2. Su alemmat	Jarmo		jodan uke			Kaishu futari geiko		liikkuminen, mae gerin väistäminen ja torjunta (gedan barai, ude uke), sparri		
10.2. Ma junnut		Geri waza kaikki		Kihon kata		Tsuki futari geiko	kaikki			
10.2. Ma			jodan uke				kaikki	randori		ushiro gatame sidonta, poistuminen, lopetus
13.2. Ke Junnut				Taisabaki				Liikkuminen, etäisyys	kisami zuki, gyaku zuki, kisami zuki - gyaku zuki	
13.2. Ke alemmat		Geri waza kaikki		Aragaki seisan						
13.2. Ke	Ante									
15.2. La		soto uke, mawashi geri, uraken		Kihon kata					mae geri - kisami zuki - gyaku zuki	
16.2. Su Danit	Jarmo			Sochin + oyo jutsu				hyökkäystekn., sparri		
16.2. Su kaikki	Jarmo							randori		uki gatame sidonta, poistuminen, lopetus
16.2. Su alemmat	Jarmo			Chokyu		Chokyu		hyökkäystekn., sparri		

17.2. Ma junnut				Taisabaki			kaikki	randori		kesa gatame (niskalenkki) sidonta ja poistuminen
17.2. Ma			gedan barai				kaikki	randori		uki gatame sidonta, poistuminen, lopetus
19.2. Ke Junnut								liikkuminen, u-väistö	kake zuki, kisami zuki- gyaku zuki - kake zuki	
19.2. Ke alemmat		Zuki waza kaikki		Kihon kata						
19.2. Ke	Ante									
22.2. La		kake uke, fumikomi, shuto uchi		Kihon kata		Tsuki futari geiko				
23.2. Su Danit	Jarmo			Sochin + oyo jutsu				randori		
23.2. Su kaikki	Jarmo			Aragaki seisan + oyo jutsu 1-3				IP: suorat lyönnit		
23.2. Su alemmat	Jarmo			Chokyu		Chokyu		kesa gatame, randori		
24.2. Ma junnut							kaikki	randori		do jime (guard) sidonta ja poistuminen
24.2. Ma			uchi uke				kaikki	liikkuminen, etäisyys, sparri		
26.2. Ke Junnut								liikkuminen, suoran lyönnin väistö	kisami zuki - gyaku zuki, kisami zuki - gyaku zuki - age zuki - kake zuki	
26.2. Ke alemmat		jodan uke, hiza geri, tetsui	jodan uke							
26.2. Ke	Ante									

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

1.3. La		shuto uke, kinteki geri, empi		Taisabaki		Tsuki futari geiko				
2.3. Su Danit	Jarmo			Chokyu		Chokyu		randori		
2.3. Su kaikki	Jarmo			Aragaki seisan + oyo jutsu 4-6				IP: koukku		
2.3. Su alemmat	Jarmo		gedan barai	Kihon kata				do jime, randori		
3.3. Ma junnut							kaikki	randori		tate gatame (mount) sidonta ja poistuminen
3.3. Ma			soto uke		1-3		kaikki	liikkuminen, u-väistö, sparri		
5.3. Ke Junnut	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu
5.3. Ke alemmat	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu
5.3. Ke	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu
8.3. La		jodan uke, hiza geri, tettsui	jodan uke							
9.3. Su Danit	Jarmo			Sochin		Keri futari geiko		randori / sparri		
9.3. Su kaikki	Jarmo			Aragaki seisan + oyo jutsu 7-10				IP: ranneotteet		
9.3. Su alemmat	Jarmo		uchi uke	Taisabaki				tate gatame, randori		
10.3. Ma junnut							kaikki	randori		yoko gatame (side mount) sidonta ja poistuminen
10.3. Ma			kake uke		4-7		kaikki	liikkuminen, suoran lyönnin väistö, sparri		
12.3. Ke junnut								liikkuminen, mae gerin väistäminen ja torjunta (gedan barai, ude uke)	mae geri, mae geri - kisami zuki - gyaku zuki	
12.3. Ke alemmat		gedan barai, yoko geri, haito uchi	gedan barai							

12.3. Ke	Ante									
15.3. La		gedan barai, yoko geri, haito uchi	gedan barai							
16.3. Su Danit	Jarmo			Sochin		Kamae futari geiko		randori / sparri		
16.3. Su kaikki	Jarmo							IP: rinnusotteet		
16.3. Su alemmat	Jarmo		soto uke	Aragaki seisan				yoko gatame, randori		
17.3. Ma junnut				Taisabaki			kaikki	liikkuminen, u-väistö, sparri	kake zuki, kisami zuki- gyaku zuki - kake zuki	
17.3. Ma			shuto uke		8-10		kaikki	liikkuminen, suoran potkun väistäminen ja torjunta, sparri		
19.3. Ke Junnut				Kihon kata				Liikkuminen, etäisyys, sparri	kisami zuki, gyaku zuki, kisami zuki - gyaku zuki	
19.3. Ke alemmat		uchi uke, mae geri, gyaku zuki	uchi uke							
19.3. Ke	Ante									
22.3 La		uchi uke, mae geri, gyaku zuki	uchi uke							
23.3. Su Danit	Jarmo					Keri ja kamae futari geiko		randori / sparri		
23.3. Su kaikki	Jarmo							IP: käsikuristus		
23.3. Su alemmat	Jarmo		kake uke	Chokyu				ushiro gatame / randori		
24.3. Ma junnut				Aragaki seisan (ylemmille)			kaikki	liikkuminen, mae gerin väistäminen ja torjunta (gedan barai, ude uke), sparri	mae geri, mae geri - kisami zuki - gyaku zuki	
24.3. Ma			kaikki tasot 1-2		11-12		kaikki	liikkuminen, mawashigerin väistäminen ja torjunta, sparri		

26.3. Ke Junnut				Taisabaki				liikkuminen, suoran lyönnin väistö, sparri	kisami zuki - gyaku zuki, kisami zuki - gyaku zuki - age zuki - kake zuki	
26.3. Ke alemmat		soto uke, mawashi geri, uraken	soto uke							
26.3. Ke	Ante									
29.3. La		soto uke, mawashi geri, uraken	soto uke							
30.3. Su Danit	Jarmo			Sochin + oyo jutsu		Tsuki ja uke futari geiko		sparri / randori		
30.3. Su kaikki	Jarmo							IP: ote hartiasta		
30.3. Su alemmat	Jarmo		shuto uke	Kihon kata		Tsuki futari geiko		uki gatame / randori		
31.3. Ma junnut				Aragaki seisan (ylemmille)			kaikki			
31.3. Ma			kaikki taso 3				kaikki	randori / sparri		

Huhti PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.4. Ke Junnut		jodan uke, gedan barai, hiza geri, yoko geri, tettsui, haito uchi	jodan uke, gedan barai 1 ja 3							
2.4. Ke alemmat		kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke							
2.4. Ke	Ante									
5.4. La		kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke							
6.4. Su Danit	Jarmo			Sochin + oyo jutsu		Heishu ja kaishu futari geiko				
6.4. Su kaikki	Jarmo							IP: halausote käsien alta, sparri / randori		

