

Syksy 2014

| Elo PVM | Vetäjä | Kihon | Kihon oyo jutsu | Kata | Tegumi | Futari geiko | Ukemi | Kumite / randori / IP | Pistarit / tyynyt | Ne waza |
|--------------------|--------|---|------------------|-----------|--------|--|-------|---------------------------------|-------------------|----------------|
| 18.8. Ma junnut | Tiina | | | | | | | | | |
| 18.8. Ma | Tiina | | | | | | | | | |
| 20.8. Ke junnut | | | | | | | | | | |
| 20.8. Ke | | | | | | | | | | |
| 23.8. La | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa |
| 24.8. Su | Jarmo | jodan uke, tettsui, hiza geri | jodan uke 1-5 | | | positiodrilli | | IP: työntö rinnasta, randori | | Ne waza drilli |
| 24.8 Su danit | Jarmo | | | sochin | | keri futari geiko ja positiodrilli | | | | |
| 25.8. Ma junnut | | jodan uke, tettsui, hiza geri | jodan uke 1, 3 | | | | | | | |
| 25.8. Ma | | jodan uke, tettsui, hiza geri | jodan uke 1-5 | | | | | | | |
| 27.8. Ke Junnut | | gedan barai, yoko geri, haito uchi, kake zuki | gedan barai 1, 3 | | | | | | | |
| 27.8. Ke | | gedan barai, yoko geri, haito uchi, kake zuki | gedan barai 1-5 | kihon | | | | | | |
| 30.8. La | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa | Vapaa |
| 31.8. Su | Jarmo | gedan barai, yoko geri, haito uchi, kake zuki | gedan barai 1-5 | taisabaki | | positiodrilli | | IP: koukkulyönti, randori | | Ne waza drilli |
| 31.8. Su Danit | Jarmo | | | sochin | 1-12 | kamae futari geiko ja positiodrilli | | | | |

| Syys PVM | Vetäjä | Kihon | Kihon oyo jutsu | Kata | Tegumi | Futari geiko | Ukemi | Kumite / randori / IP | Pistarit / tyynyt | Ne waza |
|--------------------|---------------------------|--|-----------------|----------------|--------|-------------------------------|-----------|--|-------------------|----------------|
| 1.9. Ma junnut | | uchi uke, maegeri, gyaku zuki | uchi uke 1,3 | | | | | | | |
| 1.9. Ma | | uchi uke, maegeri, gyaku zuki | uchi uke 1-5 | | | | | | | |
| 3.9. Ke Junnut | Ante | | | | | | | | | |
| 3.9. Ke | Ante | | | | | | | | | |
| 6.9. La | | | | | | | | | oranssi | |
| 7.9. Su | Jarmo | uchi uke, maegeri, gyaku zuki | uchi uke 1-5 | aragaki seisan | | tsuki futari geiko | | IP: rinnusote yhdellä ja kahdella kädellä, randori | | Ne waza drilli |
| 7.9. Su Danit | Jarmo | | | unshu | | positiodrilli, lukkodrilli | | | | |
| 8.9. Ma junnut | | soto uke, mawashi geri, uraken uchi | soto uke 1, 3 | | | | | | | |
| 8.9. Ma | | soto uke, mawashi geri, uraken uchi | soto uke 1-5 | | | | | | | |
| 10.9. Ke kurssi | Jarmo, Tiina, Kristian | sonoba tsuki, mae geri, jodan uke | | | | | kovat mae | | | |
| 10.9. Ke Junnut | Tommi | kake uke, fumikomi, shuto uchi | kake uke 1, 3 | | | | | | | |
| 10.9. Ke | Jarmo | kake uke, fumikomi, shuto uchi | kake uke 1-5 | taisabaki | | | | | | |
| 10.9. Ke | | | | | | | | | | |
| 13.9. La kurssi | | sonoba tsuki, mae geri, jodan uke | jodan uke | | | | kovat mae | | kisami zuki | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|-------|--|------------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------------------|------------------|----------------------------------|-----------|----------|
| 4.10. La kurssi | | sonoba tsuki (jodan, chudan gedan), gyakuzuki, maegeri, ushirogeri, uchi uke, soto uke | soto uke | | | | | | | |
| 4.10. La | Ante | Bo-leiri | Bo-leiri | Bo-leiri | Bo-leiri | Bo-leiri | Bo-leiri | Bo-leiri | Bo-leiri | Bo-leiri |
| 5.10. Su | Jarmo | uke waza kaikki | | seisan, oyo jutsu 1-4 | tegumit 5-8 | ne waza, käsipositio, atemi | | randori | | |
| 5.10. Su Danit | Jarmo | | | sochin, käsipositio-kata | | käsipositio, lukkodrilli | | | | |
| 6.10. Ma junnut | | | kaikki taso 1 | | | | kovat kaikki | | | |
| 6.10. Ma | | | kaikki taso 2 | kihon | | | kovat kaikki | | | |
| 8.10. Ke kurssi | | sonoba zuki (kerrataan), hiza geri, uchi uke, soto uke, kake uke | uchi uke, soto uke, kake uke | | | | | | | |
| 8.10. Ke junnut | Ante | | | | | | | | | |
| 8.10. Ke | Ante | | | | | | | | | |
| 11.10. La kurssi | | gyaku zuki, mae geri, ushiro geri, jodan uke, gedan barai | jodan uke , gedan barai | | | | kerrataan | | kerrataan | |
| 11.10. La | | | | | | | | | vihreä | |
| 12.10. Su | Jarmo | tsuki waza kaikki | | aragaki seisan + oyo jutsu 5-7 | | uke futari geiko, ne waza drilli | | Guard, randori | | |
| 12.10. Su Danit | Jarmo | | | käsipositio-kata | | käsipositio, lukkodrilli | | käsipositio jatkokotekniikat 1-4 | | |
| 13.10. Ma junnut | | | kaikki taso 3 | | | | rullaavat kaikki | | | |
| 13.10. Ma | | | kaikki taso 3 | | | tsuki futari geiko | rullaavat kaikki | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|-----------------|---|---------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|--|-----------------|-----------------|
| 15.10. Ke kurssi | | sonoba zuki, gyaku zuki, mae geri, hiza geri, kake uke, shuto uke | kake uke, shuto uke | | | | kerrataan | | | |
| 15.10. Ke Junnut | | | | kihon | | | | | | |
| 15.10. Ke | | | | taisabaki | | uke futari geiko | | | | |
| 18.10. La kurssi | | zuki waza ja geri waza kerrataan, uchi uke, soto uke | uchi uke, soto uke | | | | | | kerrataan | |
| 18.10 La | | uke waza kaikki | | | | | | | | |
| 19.10. Su | Jarmo | geri waza kaikki | | aragaki seisan + oyo jutsu 8-10 | | käsipositio drilli | | puolustautuminen maassa, randori, käsipositio jatkotekniikat 1-4 | | |
| 19.10. Su Danit | Jarmo | | | unshu | | | | käsipositio jatkotekniikat 5-8 | | |
| 20.10. Ma junnut | | | | taisabaki | | | | | | |
| 20.10. Ma | | | | seisan | | heishu ja kaishu futari geiko | | | | |
| 20.10. Ke kurssi | | uke waza kerrataan | kerrataan | | | | kerrataan | | | |
| 22.10. Ke Junnut | | tsuki waza kaikki | | | | | | | | |
| 22.10. Ke | | | kaikki taso 4 | | | käsipositio drilli taso 1 | | | | |
| 25.10. La kurssi | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia |
| 25.10. La | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia | Ei harjoituksia |
| 26.10. Su | Jarmo | | | kihon | | | | half guard, käsipositio jatkotekniikat 5-8 | pistarit | |
| 26.10. Su Danit | Jarmo | | | käsipositio-kata | | keri ja kamae futari geiko | | | | |
| 27.10. Ma junnut | | geri waza kaikki | | | | | | | | |
| 27.10. Ma | | | kaikki taso 5 | | tegumi 1, 4-7 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------|-------|-------------------|---------------|-----------------|--------------|------------------|-------------|---|-------------|-------------|
| 15.11. La kurssi | | kerrataan | kerrataan | | | | kerrataan | | kerrataan | |
| 15.11. La | | | | | | | | | vihreä | |
| 16.11. Su | Jarmo | | kaikki 4-5 | Unshu | | kaishu ja heishu | kaikki | sparritekniikoita, | | |
| 16.11. Su Danit | Jarmo | | | Unshu | | keri, kamae, | kaikki | IP: ranneotteet, | | |
| 17.11. Ma junnut | | | | | | tsuki | | | | |
| 17.11. Ma | | | | seisan | tegumi 7-9 | | | | | |
| 17.11. Ke kurssi | | kerrataan | kerrataan | | | | kerrataan | | kerrataan | |
| 19.11. Ke Junnut | | uke waza kaikki | kaikki taso 1 | | | | | | | |
| 19.11. Ke | | | kaikki taso 1 | | | tsuki ja uke | | | | |
| 22.11. La kurssi | | kerrataan | kerrataan | | | | kerrataan | | kerrataan | |
| 22.11. La | Ante | Unshu-leiri | Unshu-leiri | Unshu-leiri | Unshu-leiri | Unshu-leiri | Unshu-leiri | Unshu-leiri | Unshu-leiri | Unshu-leiri |
| 23.11. Su | Jarmo | uke waza | | kihon/taisabaki | | | | randori, sparri, pistarit | | |
| 23.11. Su Danit | Jarmo | | | sochin | | käsipositio | | IP: kuristukset, käsipositio jatkotekniikat | | |
| 24.11. Ma junnut | | tsuki waza kaikki | | kihon | | | | | | |
| 24.11. Ma | | | kaikki taso 2 | | tegumi 10-12 | | | | | |
| 26.11. Ke kurssi | | kerrataan | kerrataan | | | | kerrataan | | kerrataan | |
| 26.11. Ke junnut | | geri waza kaikki | kaikki taso 3 | | | | kaikki | | | |
| 26.11. Ke | | | kaikki taso 3 | | | heishu ja kaishu | kaikki | | | |
| 29.11. La kurssi | | kerrataan | kerrataan | | | | kerrataan | | kerrataan | |
| 29.11. La | | | | kihon | | tsuki | | | | |
| 30.11. Su | Jarmo | zuki waza | kaikki 1-4 | seisan | tegumi 2-3 | | | | | |
| 30.11. Su Danit | Jarmo | | | sochin | | keri ja kamae | | IP: halausotteet | | |

