

Kevät 2015

Helmi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
31.1. La	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu	Peruttu
1.2. Su Danit	Jarmo									
1.2. Su kaikki	Jarmo									
1.2. Su alemmat	Jarmo									
2.2. Ma junnut										
2.2. Ma										
4.2. Ke Junnut										
4.2. Ke										
7.2. La										
8.2. Su Danit	Jarmo					Käsipositiodrilli 1 + kyusho + kansetsu + shime + tuite				
8.2. Su kaikki	Jarmo					Potkunyrkkeilydrilli				
8.2. Su alemmat	Jarmo			Taisabaki + oyo jutsu		Uke futari geiko				
9.2. Ma junnut										
9.2. Ma										
11.2. Ke Junnut										
11.2. Ke	Ante									
14.2. La										
15.2. Su Danit	Jarmo			Kaizen 1		Kaizen futari geiko 1				

15.2. Su kaikki	Jarmo					Käsipositiodrilli 2		Shiai kumite waza		
15.2. Su alemmat	Jarmo			Taisabaki + oyo jutsu		Käsipositiodrilli 1, Uke futari geiko				
16.2. Ma junnut		jodan uke, hiza geri, tettsui, kaiten tettsui, jodan uke-hiza geri-tettsui			1, 4					
16.2. Ma		jodan uke, hiza geri, tettsui, kaiten tettsui, jodan uke-hiza geri-tettsui			1,4					
18.2. Ke Junnut		gedan barai, yoko geri, haito uchi, gedan barai-yoko geri-haito uchi			1, 4					
18.2. Ke		gedan barai, yoko geri, haito uchi, gedan barai-yoko geri-haito uchi			1,4					
21.2. La		sonoba zuki, sandan zuki					tsuki futari geiko		shiai waza keltainen	
22.2. Su Danit	Jarmo			Kaizen 1		Potkunyrkkeilydrilli				
22.2. Su kaikki	Jarmo							Shiai kumite waza, sparri		
22.2. Su alemmat	Jarmo					Käsipositiodrilli 1 + kyusho + kansetsu + shime + tuite				
23.2. Ma junnut		uchi uke, maegeri, mae maegeri, gyaku zuki, uchi uke-mae maegeri-gyaku zuki			tegumi 2 alku (torjunta-ote-uraken vartaloon)					

23.2. Ma		uchi uke, maegeri, mae maegeri, gyaku zuki, uchi uke-mae maegeri- gyaku zuki			2					
25.2. Ke Junnut		soto uke, mae mawashi geri, mawashi geri (takajalka), uraken, soto uke-mae mawashigeri- uraken			tegumi 2 alku (torjunta-ote- uraken vartaloon), 5 (uraken)					
25.2. Ke		soto uke, mae mawashi geri, mawashi geri (takajalka), uraken, soto uke-mae mawashigeri- uraken			3					

Maalis PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
28.2. La	Ante	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri
1.3. Su Danit	Jarmo			Kaizen 2		Pystypainidrilli, Käsipositiodrilli 2 + kaadot, Kaizen futari geiko 2				
1.3. Su kaikki	Jarmo					Maassakamppailud rilli		randori		
1.3. Su alemmat	Jarmo			Kihon		Pystypainidrilli				
2.3. Ma junnut		kake uke, fumikomi, shuto uchi, kake uke- fumikomi- shutouchi			5, 6					

2.3. Ma		kake uke, fumikomi, shuto uchi, kake uke-fumikomi-shutouchi			5,6					
4.3. Ke Junnut										
4.3. Ke	Ante									
7.3. La						uke futari geiko (juniorit erillisinä tekniikoina)			shiai waza oranssi	
8.3. Su Danit	Jarmo			Kaizen 2		Nyrkkeilydrilli				
8.3. Su kaikki	Jarmo					Maassakamppailud rilli		randori		
8.3. Su alemmat	Jarmo			Taisabaki		Nyrkkeilydrilli				
9.3. Ma junnut		shuto uke, kinteki geri, empi, ushiro empi, shuto uke-kinteki geri-empi			6, 7					
9.3. Ma		shuto uke, kinteki geri, empi, ushiro empi, shuto uke-kinteki geri-empi			6,7					
11.3. Ke junnut		ushiro geri, ushiro mawashi geri		kihon						
11.3. Ke		ushiro geri, ura mawashi geri, ushiro mawashi geri		kihon						
14.3. La						heishu futari geiko			shiai waza vihreä	
15.3. Su Danit	Jarmo			Sochin, Unshu		Keri, Kamae				
15.3. Su kaikki	Jarmo					Kansetsudrilli		Pystypaini		

29.3. Su Danit	Olaf Krey	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri
29.3. Su kaikki	Olaf Krey	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri
29.3. Su alemmat	Olaf Krey	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri	Leiri
30.3. Ma junnut			kake uke 1,3							
30.3. Ma			kake uke kaikki	aragaki seisan						