

Syksy 2015

Elokuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
19.8. Ke junnut		jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke - taso1							
19.8. Ke aikuiset	Ante/Marko									
20.8. To junnut		soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke, kake uke, shuto uke -taso 1							
20.8. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
22.8. La	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
23.8. Su danit	Jarmo					uke futari geiko, nyrkkeilydrilli				
23.8. Su kaikki	Jarmo			Kihon				IP irrottautuminen + lopetus iskuilla ja potkuilla: ranneote sama puoli, ranneote ristiin, rinnusote		
23.8. Su alemmat	Jarmo		Kaikki taso 1-2			tsuki futari geiko				
26.8. Ke junnut		sonoba tsuki, gyaku tsuki, tetsui uchi, haito uchi		kihon						
26.8. Ke aikuiset alemmat		uke waza kaikki		kihon						
26.8. Ke aikuiset	Ante/Marko									
27.8. To junnut		mae geri, kinteki geri, hiza geri		kihon						

27.8. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
29.8. La	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
30.8. Su danit	Jarmo					nyrkkeilydrilli, potkunyrkkeilydrilli				
30.8. Su kaikki	Jarmo			taisabaki				IP irrottautuminen ja lopetus iskuilla ja potkuilla: työntö, yläkoukku, rystilyönti		
30.8. Su alemmat	Jarmo		Kaikki taso 3-4			uke futari geiko				

Syyskuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.9. Ke junnut		uraken uchi, enpi uchi, ushiro enpi uchi	jodan uke, gedan barai tasot 1 ja 3							
2.9. Ke aikuiset alemmat		tsuki ja uchi waza kaikki							Shiai waza oranssi++ (osa)	
2.9. Ke aikuiset	Ante/Marko									
3.9. To junnut		ushiro geri, yoko geri, fumikomi, mawashi geri (etu- ja takajalalla)	uchi uke, soto uke tasot 1 ja 3							
3.9. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
5.9. La	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
6.9. Su danit	Jarmo					nyrkkeilydrilli, potkunyrkkeilydrilli				
6.9. Su kaikki	Vera	kontakti-improvisaatio	kontakti-improvisaatio	kontakti-improvisaatio	kontakti-improvisaatio	kontakti-improvisaatio	kontakti-improvisaatio	kontakti-improvisaatio	kontakti-improvisaatio	kontakti-improvisaatio
6.9. Su alemmat	Jarmo			taisabaki		nyrkkeilydrilli				
9.9. Ke junnut		uraken uchi, enpi uchi, ushiro enpi	jodan uke, gedan barai tasot 1 ja 3							

9.9. Ke aikuiset alemmat		tsuki ja uchi waza kaikki							Shiai waza oranssi++ (osa)	
9.9. Ke aikuiset	Ante/Marko									
10.9. To junnut		ushiro geri, yoko geri, fumikomi, mawashi geri (etu- ja takajalalla)	uchi uke, soto uke tasot 1 ja 3							
10.9. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
12.9. La	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
13.9. Su danit						potkunyrkkeilydrilli, kyusho-drilli	kaikki			
13.9. Su kaikki						käsipositiodrilli1 virtaavana		IP kaato ja hallinta: ranneote sama puoli, ranneote ristiin, rinnusote		
13.9. Su alemmat						nyrkkeilydrilli	kaikki			
16.9. Ke junnut			kake uke, shuto uke tasot 1 ja 3				kovat kaikki			kesa gatame (niskalenkki)
16.9. Ke kurssi	Jarmo ja Tiina	sonoba tsuki, mae geri, jodan uke					kova eteen			
16.9. Ke aikuiset alemmat		keri waza kaikki							Shiai waza vihreä ++	
16.9. Ke aikuiset	Ante/Marko									
17.9. To				Kihon						
17.9. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
19.9. La kurssi		sonoba tsuki, mae geri, jodan uke	jodan uke 1				kova eteen		kisami tsuki	
19.9. La		kaikki								
20.9. Su danit						kyusho drilli, kansetsu drilli				

20.9. Su kaikki						käsipositiodrilli1 virtaavana		IP kaato ja hallinta: työntö, yläkoukku, rystyyönti		
20.9. Su alemmat						potkunyrkkeily- drilli				
23.9. Ke junnut				Kihon			rullaavat kaikki			tate gatame (mount)
23.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke 1				kovat eteen ja taakse			
23.9. Ke aikuiset alemmat				kihon					Shiai waza vihreä++	
23.9. Ke aikuiset	Ante/Marko									
24.9. To junnut		jodan uke, gedan barai	jodan uke, gedan barai tasot 1 ja 3							
24.9. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
26.9. La kurssi		mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke, gedan barai taso 1				kovat eteen ja taakse		kisami tsuki, gyaku tsuki	
26.9. La		uke waza kaikki				tsuki				
27.9. Su danit	Jarmo					kansetsu drilli, käsipositiodrilli 2 + jatkot				
27.9. Su kaikki	Jarmo					Kaizen futari geiko 1		randori		
27.9. Su alemmat	Jarmo					potkunyrkkeily- drilli				
30.9. Ke junnut		uchi uke, soto uke	uchi uke, soto uke tasot 1 ja 3							do jime (guard)
30.9. Ke kurssi		sonoba tsuki jodan, chudan, gedan, mae geri, ushiro geri, gedan barai, uchi uke	gedan barai, uchi uke taso 1				kovat kaikki			

8.10. To junnut		tettsui uchi, haito uchi, shuto uchi				tsuki		kumite		
8.10. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
10.10. La kurssi		sonoba tsuki jodan/chudan/ged an, gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, uchi uke, soto uke	soto uke taso 1							
10.10. La		keri waza kaikki				uke				
11.10. Su danit	Jarmo					pystypaini, kyusho drilli				
11.10. Su kaikki	Jarmo					maassakamppailud rilli		shiai kumite waza (puolustus)		
11.10. Su alemmat	Jarmo			kihon, taisabaki		nyrkkeilydrilli				
14.10. Ke junnut		uraken uchi, empi uchi, ushiro empi uchi				tsuki		randori		
14.10. Ke kurssi		sonoba tsuki, hiza geri, uchi uke, soto uke, kake uke	uchi uke, soto uke, kake uke taso 1							
14.10. Ke aikuiset alemmat						Potkunyaerkeily- drilli erillisinä tekniikoina				
14.10. Ke aikuiset	Ante/Marko									
15.10. To junnut		mae geri, kinteki geri, hiza geri	kaikki taso 1					kumite		
15.10. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
17.10. La kurssi		gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke, gedan barai taso 1				kovat kaikki		kerrataan	
17.10. La				kihon						
18.10. Su danit	Jarmo					pystypaini + jatkot				

18.10. Su kaikki	Jarmo							shiai kumite waza (puolustus ja hyökkäys)		
18.10. Su alemmat	Jarmo					potkunyrkkeilydrilli				
21.10. Ke junnut		ushiro geri, yoko geri	kaikki taso 3					randori		
21.10. Ke kurssi		sonoba tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, kake uke, shuto uke	kake uke, shuto uke taso 1				kovat kaikki			
21.10. Ke aikuiset alemmat						Käsipositiidrilli 1 + kaadot erillisinä				
21.10. Ke aikuiset	Ante/Marko									
22.10. To junnut		fumikomi, mawashi geri etuja takajalka		taisabaki (osa)				kumite		
22.10. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
24.10. La kurssi		tsuki waza (kerrataan), keri waza (kerrataan), uchi uke, soto uke	uchi uke, soto uke taso 1						kerrataan	
24.10. La	Ante	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri
25.10. Su danit	Jarmo					tuite-drilli, kyusho-drilli				
25.10. Su kaikki	Jarmo							IP: maassa puolustautuminen		
25.10. Su alemmat	Jarmo					pystypainidrilli				
28.10. Ke junnut				taisabaki (osa)			kaikki	randori		
28.10. Ke kurssi		uke waza kaikki	kaikki taso 1				kovat kaikki			
28.10. Ke aikuiset alemmat						Nyrkkeilydrilli erillisinä tekniikoina				

28.10. Ke aikuiset	Ante/Marko									
29.10. To junnut				taisabaki (osa)			kaikki	kumite		
29.10. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
31.10. La kurssi		tsuki waza kaikki, keri waza kaikki							kerrataan	
31.10. La						tsuki				

Marras PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.11. Su Danit	Jarmo					tuite-drilli, shime-drilli				
1.11. Su kaikki	Jarmo							IP: hyökkäys takaa		
1.11. Su alemmat	Jarmo					heishu, kaishu				
4.11. Ke junnut		jodan uke, hiza geri, tettsui uchi, kaiten tettsui	jodan uke tasot 1 ja 3	kihon				randori		
4.11. Ke kurssi		tsuki waza kaikki	kaikki taso 1				kovat kaikki			
4.11. Ke aikuiset alemmat						Kaizen futari geiko 1 (käsipositiodrilli 1 + kaadot virtaavana)				
4.11. Ke aikuiset	Ante/Marko									
5.11. To junnut		gedan barai, yoko geri, haito uchi	gedan barai tasot 1 ja 3	kihon				kumite		
5.11. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
7.11. La kurssi		keri waza, uke waza	kaikki taso 1							
7.11. La						uke				
8.11. Su danit	Jarmo			kaizen 1		kaizen futari geiko 1				

