

Kevät 2016

Tammi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
10.1. Su danit	Jarmo					tsuki ja uke futari geiko, nyrkkeilydrilli	kaikki	Shiai kumite waza (puolustus)		
10.1. Su kaikki	Jarmo			kihon				IP: työntö/lyönti		
10.1. Su alemmat	Jarmo		Kaikki taso 1-2			tsuki ja uke futari geiko	kaikki			
13.1. Ke junnut		jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai uchi uke - tasot 1 ja 3	kihon (jodan uke - uchi uke)						
13.1. Ke aikuiset alemmat		jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke - tasot 1-4	kihon						
13.1. Ke aikuiset	Ante/Marko									
14.1. To junnut	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
14.1. To aikuiset	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa	vapaa
16.1. La	Ante	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri
17.1. Su danit	Jarmo					heishu, kaishu, nyrkkeilydrilli	sovellettua	Shiai kumite waza (hyökkäys)		
17.1. Su kaikki	Jarmo			taisabaki				IP: potkut		
17.1. Su alemmat	Jarmo		Kaikki taso 3-4			heishu, kaishu	sovellettua	Shiai kumite waza (puolustus)		
18.1. Ma junnut		soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke, kake uke, shuto uke - tasot 1 ja 3	kihon (soto uke - shuto uke 1)						

Helmi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.2. Ma junnut		ushiro geri, yoko geri, fumikomi, mawashi geri (etu- ja takajalalla)	jodan uke, gedan barai tasot 1 ja 3							
1.2. Ma aikuiset		ushiro geri, yoko geri, fumikomi, mawashi geri (etu- ja takajalalla)	jodan uke, gedan barai tasot 1-4	taisabaki						
3.2. Ke junnut			uchi uke, soto uke tasot 1 ja 3				sovellettua		Shiai waza oranssi++ (osa)	
3.2. Ke aikuiset alemmat		tsuki ja uchi waza kaikki	uchi uke, soto uke tasot 1-4							
3.2. Ke aikuiset	Ante/Marko									
6.2. La				taisabaki						
7.2. Su danit	Jarmo			kaizen1		käsipositio1, kaizen1	sovellettua			
7.2. Su kaikki	Jarmo			aragaki seisan				IP: rinnusote		
7.2. Su alemmat	Jarmo			taisabaki		potkunyrkkeilydrilli	sovellettua			
8.2. Ma junnut			kake uke, shuto uke tasot 1 ja 3					randori		do jime (guard)
8.2. Ma aikuiset			kake uke, shuto uke tasot 1-4			uke futari geiko				
10.2. Ke junnut		uraken uchi, enpi uchi, ushiro enpi					sovellettua		Shiai waza vihreä++ (osa)	
10.2. Ke aikuiset alemmat		tsuki ja uchi waza kaikki							Shiai waza vihreä++ (osa)	
10.2. Ke aikuiset	Ante/Marko									
13.2. La				aragaki seisan						

28.2. Su alemmat						maassakamppailud rilli				
29.2. Ma junnut								randori		kesa gatame (niskalenkki)
29.2. Ma aikuiset						nyrkkeilydrilli (erillisinä tai kokonaan)				

Maalis PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.3. Ke junnut		jodan uke, gedan barai, hiza geri, yoko geri, tettsui uchi, haito uchi	jodan uke, gedan barai tasot 1 ja 3				sovellettua			
2.3. Ke aikuiset alemmat			jodan uke, gedan barai tasot 2 ja 4			käsipositiodrilli 1 (virtaavana)				
2.3. Ke aikuiset	Ante/Marko									
5.3. La						uke				
6.3. Su danit	Jarmo					Käsipositiodrilli 2 + jatkot	kaikki			
6.3. Su kaikki	Jarmo							IP: otteet hartiasta tai hihasta		
6.3. Su alemmat	Jarmo					maassakamppailud rilli	kaikki			
7.3. Ma junnut						tsuki		kumite - suorien lyöntien torjunta		
7.3. Ma aikuiset						nyrkkeilydrilli (erillisinä tai kokonaan)		kumite - suorien lyöntien torjunta		
9.3. Ke junnut		uchi uke, soto uke, mae geri, mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi	uchi uke, soto uke - tasot 1 ja 3				sovellettua			
9.3. Ke aikuiset alemmat			uchi uke, soto uke - tasot 2 ja 4			käsipositiodrilli 2 (virtaavana)				

9.3. Ke aikuiset	Ante/Marko									
12.3. La	Ante	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri	minileiri
13.3. Su danit	Jarmo			kaizen2		Käsipositiidrilli 2 + jatkot	sovellettua			
13.3. Su kaikki	Jarmo							IP: puolustautuminen maassa		maassakamappailu drilli (lyhennetty)
13.3. Su alemmat	Jarmo					Käsipositiidrilli 2 + jatkot	sovellettua			
14.3. Ma junnut						tsuki		kumite - koukkujen torjunta		
14.3. Ma aikuiset						käsipositiidrilli1 + kaadot erillisinä		kumite - koukkujen torjunta		
16.3. Ke junnut		kake uke, shuto uke, fumikomi, kinteki geri, shuto uchi, empi	kake uke, shuto uke - tasot 1 ja 3				sovellettua			
16.3. Ke aikuiset alemmat						Potkunyrrkeilydrilli erillisinä tekniikoina				
19.3. La				kihon						
20.3. Su danit						Käsipositiidrilli 2 + jatkot	sovellettua			
20.3. Su kaikki										
20.3. Su alemmat						potkunyrrkeilydrilli	sovellettua			
21.3. Ma junnut				taisabaki (osa)				kumite - suorat lyönnit ja väistö sivulle,koukut ja u-väistö		
21.3. Ma aikuiset						nyrrkeilydrilli erillisinä tekniikoina		kumite - suorat lyönnit ja väistö sivulle,koukut ja u-väistö		
23.3. Ke junnut				taisabaki (osa)			sovellettua	randori		

23.3. Ke aikuiset alemmat						Käsipositiodrilli 1 + kaadot erillisinä				
23.3. Ke aikuiset	Ante/Marko									
26.3. La		Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen
27.3. Su danit		Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen
27.3. Su kaikki		Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen
27.3. Su alemmat		Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen
28.3. Ma junnut		Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen
28.3. Ma aikuiset		Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen	Pääsiäinen
30.3. Ke junnut				taisabaki (osa)			sovellettua	randori		
30.3. Ke aikuiset alemmat						Nyrkkeilydrilli				
30.3. Ke aikuiset	Ante/Marko									

Huhti PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.4. La				taisabaki						
3.4. Su Danit	Jarmo					pystypainidrilli + jatkot	kaikki			
3.4. Su kaikki	Jarmo							Randori - tekniikkaa		maassakamappailu drilli (lyhennetty)
3.4. Su alemmat	Jarmo					Käsipositiodrilli 2 + jatkot	kaikki			
4.4. Ma junnut		tsuki waza (osa)						shiai kumite waza (puolustautuminen) - kisami tsuki - kisami tsuki - guaku tsuki		

4.4. Ma aikuiset		tsuki waza kaikki						shiai kumite waza (puolustautuminen ja hyökkäys) - kisami tsuki - kisami tsuki - guaku tsuki		
6.4. Ke junnut				taisabaki			sovellettua			maassakamappailu drilli (lyhennetty)
6.4. Ke aikuiset alemmat						Kaizen futari geiko 1 (käsipositiodrilli 1 + kaadot virtaavana)				
6.4. Ke aikuiset	Ante/Marko									
9.4. La				aragaki seisan						
10.4. Su danit	Jarmo					pystypainidrilli + jatkot	sovellettua			
10.4. Su kaikki	Jarmo							Randori - tekniikkaa		maassakamappailu drilli (lyhennetty)
10.4. Su alemmat	Jarmo					pystypainidrilli	sovellettua			
11.4. Ma junnut		keri waza (osa)						shiai kumite waza (puolustautuminen) - mae geri - mawashi geri		
11.4. Ma aikuiset								shiai kumite waza (puolustautuminen ja hyökkäys) - mae geri - mawashi geri		
13.4. Ke junnut							sovellettua			maassakamappailu drilli (lyhennetty)
13.4. Ke aikuiset alemmat						käsipositiodrilli 2, heishu				
13.4. Ke aikuiset	Ante/Marko									
16.4. La						tsuki				

17.4. Su danit	Jarmo			kaizen 1		kansetsu ja shime drillit	sovellettua			
17.4. Su kaikki	Jarmo					maassakamppailu drilli		Kumite käsitekniikat		
17.4. Su alemmat	Jarmo					pystypaini- ja kansetsu drilli	sovellettua			
18.4. Ma junnut		uke waza (osa)						shiai kumite waza (puolustautuminen)		
18.4. Ma aikuiset		uke waza kaikki						shiai kumite waza (puolustautuminen ja hyökkäys)		
20.4. Ke junnut							sovellettua			maassakamappailu drilli (lyhennetty)
20.4. Ke aikuiset alemmat						pystypainidrilli				
20.4. Ke aikuiset	Ante/Marko									
23.4. La						heishu				
24.4. Su danit	Jarmo					kansetsu, shime, kyusho drillit	sovellettua			
24.4. Su kaikki	Jarmo							Kumite käsi- ja jalkatekniikat		
24.4. Su alemmat	Jarmo					kansetsu ja shime drillit	sovellettua			
25.4. Ma junnut			jodan uke, gedan barai, uchi uke - tasot 1 ja 3			tsuki				
25.4. Ma aikuiset			jodan uke, gedan barai, uchi uke - tasot 1-4			tsuki,uke				
27.4. Ke junnut				kihon, taisabaki			sovellettua			
27.4. Ke aikuiset alemmat						Potkunyrkkeily-drilli				

