

Syksy 2016

Elokuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
22.8. Ma junnut	Tiina	jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke - taso1							
22.8. Ma aikuiset	Vellu	jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke tasot 1-3	Kihon						
24.8. Ke junnut	Jarmo	soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke, kake uke, shuto uke -taso 1							
24.8. Ke aikuiset	Jarmo	soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke, kake uke, shuto uke tasot 1-3	Kihon		Potkunyrrkeillydrill i				
29.8. Ma junnut	Olli			Kihon						
29.8. Ma aikuiset	Olli			Kihon		Tsuki futari geiko				
31.8. Ke junnut	Tiina			Kihon						
31.8. Ke aikuiset	Marko			Kihon		Tsuki futari geiko				

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

14.9. Ke kurssi	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset
14.9. Ke aikuiset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset
19.9. Ma junnut			jodan uke,gedan barai, uchi uke tasot 1-3					Tehtäväsparri (ennalta sovittuja hyökkäksiä)		
19.9. Ma kurssi		sonoba tsuki jodan, chudan, gedan, mae geri, ushiro geri, gedan barai, uchi uke	gedan barai, uchi uke taso 1				kovat kaikki			
19.9. Ma aikuiset			jodan uke,gedan barai, uchi uke tasot 1-3			Nyrkkeilydrilli				
21.9. Ke junnut	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset
21.9. Ke kurssi	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset
21.9. Ke aikuiset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset
26.9. Ma junnut			soto uke, kake uke, shuto uke tasot 1-3					Tehtäväsparri (ennalta sovittuja hyökkäksiä)		
26.9. Ma kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke taso 1							

26.9. Ma aikuiset			soto uke, kake uke, shuto uke tasot 1-3			Potkunyrkkeily-drilli				
28.9. Ke junnut	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset
28.9. Ke kurssi	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset
28.9. Ke aikuiset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset	Peruttu Yo-kirjoitukset

Lokakuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.10. Su alemmat						Käsipositio-drillit 1 ja 2 virtaavina, nyrkkeilydrilli				
2.10. Su kaikki						Pystypainidrilli		Tehtäväsparri - pystypaini		
2.10. Su ylemmät				Kaizen 1		Käsipositiodrilli1 + kaadot				
3.10. Ma junnut						nyrkkeilydrillin go-no-sen -osuus erillisinä				
3.10. Ma kurssi		mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke, gedan barai taso 1				kovat eteen ja taakse		kisami tsuki, gyaku tsuki	
3.10. Ma aikuiset						Nyrkkeilydrilli				
5.10. Ke junnut										Kesa gatame (niskalenkki), tate gatame (mount) (poistuminen ja sidonta)

5.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, ushiro geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke	uchi uke taso 1				kovat kaikki		kisami tsuki, gyaku tsuki, kisami tsuki - gyaku tsuki	
5.10. Ke aikuiset						Pystypainidrilli				
8.10. La kaikki				Kihon,Taisabaki					Shiai waza pistareihin - oranssi++	
9.10. Su alemmat						Käsipositio-drillit 1 ja 2 virtaavina, potkunyrkkeilydrilli				
9.10. Su kaikki								Shiai kumite waza puolustautuminen, ja hyökkäys, tehtäväsparri		
9.10. Su ylempät				Kaizen 1		Käsipositiodrilli1 + kaadot				
10.10. Ma junnut						nyrkkeilydrillin go-no-sen -osuus erillisinä				
10.10. Ma kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke taso 1							
10.10. Ma aikuiset						Potkunyrkkeilydrilli				
12.10. Ke junnut										do-jime (guard) (poistuminen ja sidonta)
12.10. Ke kurssi		sonoba tsuki jodan/chudan/gedan, gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, uchi uke, soto uke	soto uke taso 1							
12.10. Ke aikuiset						Tsuki, Uke				

15.10. La kaikki				Taisabaki					Shiai waza pistareihin -	
16.10. Su alemmat						Käsipositiodrilli 1 + kaadot				
16.10. Su kaikki						Maassakamppailud rilli		Randori		
16.10. Su ylemmät				Kaizen 2		Käsipositiodrilli 2				
17.10. Ma junnut		jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke junioritaso 3							
17.10. Ma kurssi		sonoba tsuki, hiza geri, uchi uke, soto uke, kake uke	uchi uke, soto uke, kake uke taso 1							
17.10. Ma aikuiset						Tsuki, Uke				
19.10. Ke junnut										yoko gatame (side mount) (poistuminen ja sidonta)
19.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke, gedan barai taso 1							
19.10. Ke aikuiset						Kaishu, Heishu				
22.10. La kaikki								Shiai kumite waza puolustautuminen		
23.10. Su alemmat						Käsipositiodrilli 1 + kaadot				
23.10. Su kaikki						Maassakamppailud rilli		Randori		
23.10. Su ylemmät				Kaizen 2		Käsipositiodrilli 2				
24.10. Ma junnut		soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke, kake uke, shuto uke junioritaso 3							

24.10. Ma kurssi		sonoba tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, kake uke, shuto uke	kake uke, shuto uke taso 1				kovat kaikki			
24.10. Ma aikuiset						Kaishu, Heishu				
26.10. Ke junnut										uki-gatame (knee on the belly) (poistuminen ja sidonta)
26.10. Ke kurssi										
26.10. Ke aikuiset				Aragaki seisan						
29.10. La kaikki						Nyrkkeilydrilli (erillisinä / yhteen)				
30.10. Su alemmat						Käsipositiodrilli 2				
30.10. Su kaikki								Randori		do-jime (guard poistuminen, lopetus)
30.10. Su ylemmät						Keri, Kamae, Kansetsu				
31.10. Ma junnut						potkunyrkkeilydrillin "go-no-sen" osuus erillisinä				
31.10. Ma kurssi		tsuki waza (kerrataan), keri waza (kerrataan), uchi uke, soto uke	uchi uke, soto uke taso 1						kerrataan	
31.10. Ma aikuiset		jodan uke, gedan barai, uchi uke, tettsui, haito, gyaku tsuki, hiza geri, yoko geri, mae geri	jodan uke, gedan barai, uchi uke kaikki tasot							

Marras PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.11. Ke junnut				Kihon						
2.11. Ke kurssi		uke waza kaikki	kaikki taso 1				kovat kaikki			
2.11. Ke aikuiset		soto uke, kake uke, shuto uke, uraken, shuto uchi, empi, mawashi geri, fumikomi, kunteki geri	soto uke, kake uke, shuto uke kaikki tasot							
5.11. La kaikki										
6.11. Su alemmat						Käsipositio 1 + kaadot		Shiai kumite waza (puolustus)		
6.11. Su kaikki						Maassakamppailud rilli		Randori		Side mount (poistuminen, lopetus)
6.11. Su ylemmät						Kansetsu- ja Shime-drilli				
7.11. Ma junnut				Kihon						
7.11. Ma kurssi		tsuki waza kaikki, keru waza kaikki							kerrataan	
7.11. Ma aikuiset					Kihon/Taisabaki	Tsuki				
9.11. Ke junnut				Taisabaki						
9.11. Ke kurssi		tsuki waza kaikki	kaikki taso 1				kovat kaikki			
9.11. Ke aikuiset					Taisabaki	Uke				
12.11. La kaikki	Ante	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri
13.11. Su alemmat						Nyrkkeily- ja potkunyrkkeilydrillit				

13.11. Su kaikki								Shiai kumite waza (kaikki), pystysparri		
13.11. Su ylemmät						Tuite-drilli, Käsipositio 3				
14.11. Ma junnut		jodan uke, gedan barai, uchi uke, hiza geri, yoko geri, maegeri, tettsui uchi, haito uchi, gyaku zuki	jodan uke,gedan barai, uchi uke tasot 1 ja 3 (jun.)							
14.11. Ma kurssi		keri waza, uke waza	kaikki taso 1							
14.11. Ma aikuiset					Aragaki seisan	Kaishu, Heishu				
16.11. Ke junnut		soto uke, kake uke, shuto uke, mawashi geri, fumikomi, kinteki geri, uraken uchi, shuto uchi, empi	soto uke, kake uke, shuto uke tasot 1 ja 3 (jun.)							
16.11. Ke kurssi		tsuki waza, keri waza	kaikki taso 1						kerrataan	
16.11. Ke aikuiset		jodan uke, gedan barai, uchi uke, tettsui, haito, gyaku tsuki, hiza geri, yoko geri, mae geri	jodan uke, gedan barai, uchi uke kaikki tasot							
19.11. La kaikki									Shiai waza (vihreä)	
20.11. Su alemmat				Kihon, Taisabaki, Aragaki seisan						
20.11. Su kaikki						Maassakampailud rilli		Randori		Mount (hallinta, lopetukset)
20.11. Su ylemmät						Kansetsu-, Shime- ja tuite-drillit, käsipositio 3				

21.11. Ma junnut				Kihon/Taisabaki						
21.11. Ma kurssi		kerrataan							kerrataan	
21.11. Ma aikuiset		soto uke, kake uke, shuto uke, uraken, shuto uchi, empi, mawashi geri, fumikomi, kunteki geri	soto uke, kake uke, shuto uke kaikki tasot							
23.11. Ke junnut				Kihon/Taisabaki						
23.11. Ke kurssi		kerrataan	kerrataan				kerrataan		kerrataan	
23.11. Ke aikuiset						Nyrkkeily- ja potkunyrkkeilydrillit				
26.11. La kaikki		Vyökoe	Vyökoe	Vyökoe	Vyökoe	Vyökoe	Vyökoe	Vyökoe	Vyökoe	Vyökoe
27.11. Su alemmat						Kansetsu-drilli, käsipositio1				
27.11. Su kaikki								Randori		Back mount, kesa gatame, uki gatame
27.11. Su ylemmät						Käsipositio 1-3				
28.11. Ma junnut										
28.11. Ma aikuiset						Kansetsu-drilli				
30.11. Ke junnut										
30.11. Ke aikuiset										

Joulukuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
3.12. La kaikki									Shiai waza (sininen)	
4.12. Su alemmat						Shime-drilli				

