

Kevät 2017

Tammi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
9.1. Ma junnut		jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai uchi uke - tasot 1 ja 3	kihon (jodan uke - uchi uke)						
9.1. Ma aikuiset		jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai uchi uke - tasot 1 - 4	kihon						
11.1. Ke junnut		soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke, kake uke, shuto uke - tasot 1 ja 3	kihon (soto uke - shuto uke 1)						
11.1. Ke aikuiset		soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke, kake uke, shuto uke - tasot 1-4	kihon						
14.1. La									shiai waza - keltainen ++	
15.1. Su alemmat	Jarmo			taisabaki		tsuki, uke				
15.1. Su kaikki	Jarmo							IP: puolustautuminen maassa		Junioreiden maassakamppailud rilli
15.1. Su danit	Jarmo			aragaki seisan		tsuki, uke, kaishu, heishu, keru				
16.1. Ma junnut		sonoba tsuki, sandan tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, yoko geri		kihon						
16.1. Ma aikuiset		sonoba tsuki, sandan tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, yoko geri		taisabaki						

18.1. Ke junnut		haito uchi, shuto uchi, tettsui uchi, mae geri, hiza geri, yoko geri		kihon			ukemit- kaikki	randori		
18.1. Ke aikuiset		haito uchi, shuto uchi, tettsui uchi, mae geri, hiza geri, yoko geri		taisabaki			ukemit- kaikki	randori		
21.1. La									shiai waza - oranssi ++	
22.1. Su alemmat	Jarmo			aragaki seisan		kaishu, heishu				
22.1. Su kaikki	Jarmo							IP: rinnusotteet		Junioreiden maassakampailud rilli - pidennetty
22.1. Su danit	Jarmo			sochin		keri, kamae				
23.1. Ma junnut		soto uke, shuto uke, uraken uchi, empi uchi, mawashi geri (etu- ja takajalka)				nyrkkeilydrillin "go no sen" -osuus erillisinä				
23.1. Ma aikuiset		soto uke, shuto uke, uraken uchi, empi uchi, mawashi geri (etu- ja takajalka)				Nyrkkeilydrilli erillisinä tekniikoina				
25.1. Ke junnut		kake uke, kinteki geri, fumi komi					ukemit - kaikki	randori		sidonta ja poistuminen: kesa gatame, tate gatame
25.1. Ke aikuiset	Marko	kake uke, kinteki geri, fumi komi					ukemit - kaikki	randori		sidonta, lopetus ja poistuminen: kesa gatame, tate gatame

28.1. La		Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki
29.1. Su alemmat		Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki	Harjoitukset peruttu Olaf Kreyn leiri - H:ki
30.1. Ma junnut		jodan uke, hiza geri, tettsui uchi + yhdistelmä				nyrkkeilydrillin "go no sen" -osuus erillisinä				
30.1. Ma aikuiset		jodan uke, hiza geri, tettsui uchi + yhdistelmä				Nyrkkeilydrilli				

Helmi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
3.2. Ke junnut	Jarmo						kaikki			sidonta ja poistuminen (alta ja päältä): do jime
3.2. Ke aikuiset	Jarmo						kaikki			sidonta, lopetus ja poistuminen (alta ja päältä): do jime
4.2. La				kihon					Shiai waza vihreä++	
5.2. Su alemmat	Jarmo	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus Käsipositio-drillit 1-2 (virtaavina)	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus
5.2. Su kaikki	Jarmo					Maassakampailud rilli				
5.2. Su danit	Jarmo			sochin		Käsipositio 1 + kaadot				
6.2. Ma junnut		gedan barai, yoko geri, haito uchi + yhdistelmä				potkunyrkkeilydrillin "go no sen" -osuus erillisinä				

20.2. Ma aikuiset		Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu
22.2. Ke junnut										sidonta ja poistuminen ushiro gatame
22.2. Ke aikuiset	Marko					pystypainidrilli				sidonta, lopetus ja poistuminen: ushiro gatame
25.2. La		Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu
26.2. Su alemmat	Jarmo					nyrkkeily- ja potkunyrkkeilydillit				
26.2. Su kaikki	Jarmo							IP: lyönnit		
26.2. Su danit	Jarmo			kaizen 2		Käsipositio 2				
27.2. Ma junnut		soto uke, mawashi geri, uraken uchi + yhdistelmä						shiai kumite waza (puolustautuminen) helpotettu		
27.2. Ma aikuiset		soto uke, mawashi geri, uraken uchi + yhdistelmä						shiai kumite waza sininen +		

Maalis PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.3. Ke junnut							kaikki			junioreiden maassakamppailudrilli (lyhyt)
1.3. Ke aikuiset			kaikki - tasot 3-4							
4.3. La	Ante	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri
5.3. Su alemmat	Jarmo	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus tsuki, uke, kaishu, heishu	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus
5.3. Su kaikki	Jarmo							IP: potkut		

5.3. Su danit	Jarmo			kaizen 2		Käsipositio 2				
6.3. Ma junnut		kake uke, fumi komi, haito uchi + yhdistelmä						shiai kumite waza (puolustautuminen) helpotettu		
6.3. Ma aikuiset		kake uke, fumi komi, haito uchi + yhdistelmä						shiai kumite waza sininen ++		
9.3. Ke junnut							kaikki			junioreiden maassakamppailud rilli (lyhyt)
9.3. Ke aikuiset						nyrkkeilydrilli				
11.3. La										
11.3. La	Jarmo	IP-kurssi	IP-kurssi	IP-kurssi	IP-kurssi	IP-kurssi	IP-kurssi	IP-kurssi	IP-kurssi	IP-kurssi
12.3. Su alemmat	Jarmo			kihon, taisabaki		käsipositio1 ja 2 virtaavina				
12.3. Su kaikki	Jarmo							IP: ranneotteet, hiusotteet		
12.3. Su danit	Jarmo			sochin		maassakamppailud rilli				
13.3. Ma junnut		shuto uke, kinteki geri, empi + yhdistelmä								
13.3. Ma aikuiset		shuto uke, kinteki geri, empi + yhdistelmä								
15.3. Ke junnut						tsuki				lyöntisarjoja pistareihin (suorat ja koukut)
15.3. Ke aikuiset	Marko					käsipositio 2 + lisämausteet				
18.3. La										
19.3. Su alemmat	Jarmo			aragaki seisan						
19.3. Su kaikki	Jarmo							IP: työnnöt ja hihatteet		

19.3. Su danit	Jarmo			kaizen 1		käsipositio 1				
20.3. Ma junnut		Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni
20.3. Ma aikuiset		Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni	Harjoitukset peruttu - sali kiinni
22.3. Ke junnut										junioreiden maassakampailud rilli (pitkä)
22.3. Ke aikuiset						potkunyrkkeilydrilli				
25.3. La										
26.3. Su alemmat						nyrkkeilydrilli				
26.3. Su kaikki								pystyottelu-tekniikkaa		
26.3. Su danit						keri, kamae, käsipositio 1, käsipositio 2				
27.3. Ma junnut			jodan uke, gedan barai - tasot 1 ja 3							
27.3. Ma aikuiset			jodan uke, gedan barai - tasot 1 - 4							
29.3. Ke junnut						käsipositiodrilli 1			lyöntisarjoja pistareihin (ala- ja kohokoukut)	
29.3. Ke aikuiset	Marko			kaizen 1						

Huhti PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.4. La										
2.4. Su alemmat	Jarmo	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus shiai kumite waza (hyökk. Ja puol.)	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus

