

Syksy 2017

Elokuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
20.8. Su alemmat	Jarmo		1-3 kaikki	kihon						
20.8. Su kaikki	Jarmo							IP: puolustautuminen rinnusotteeseen		
20.8. Su danit	Jarmo					tsuki, uke, heishu, kaishu				
21.8. Ma junnut										
21.8. Ma aikuiset										
23.8. Ke junnut										
23.8. Ke aikuiset										
26.8. La		Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa
27.8. Su alemmat	Jarmo			kihon, taisabaki		tsuki, uke				
27.8. Su kaikki	Jarmo							Nyrkkeilytekniikoita pitkä etäisyys suorat / sparri		
27.8. Su danit	Jarmo			kihon, taisabaki, aragaki seisan		keri, kamae				

28.8. Ma junnut		sonoba tsuki, sandan tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, yoko geri		kihon						
28.8. Ma aikuiset		sonoba tsuki, sandan tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, yoko geri		taisabaki						
30.8. Ke junnut		haito uchi, shuto uchi, tettsui uchi, mae geri, hiza geri, yoko geri		kihon			ukemit- kaikki	randori		
30.8. Ke aikuiset		haito uchi, shuto uchi, tettsui uchi, mae geri, hiza geri, yoko geri		taisabaki			ukemit- kaikki	randori		

Syyskuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
3.9. Su alemmat	Jarmo			taisabaki		kaishu, heishu				
3.9. Su kaikki	Jarmo							Nyrkkeilytekniikoita lyhyt etäisyys, koukut / sparri		
3.9. Su danit	Jarmo			sochin		nyrkkeilydrilli, kaizen 1				
4.9. Ma junnut		soto uke, shuto uke, uraken uchi, empi uchi, mawashi geri (etu- ja takajalka)				nyrkkeilydrillin "go no sen" -osuus erillisinä				
4.9. Ma aikuiset		soto uke, shuto uke, uraken uchi, empi uchi, mawashi geri (etu- ja takajalka)				Nyrkkeilydrilli erillisinä tekniikoina				

6.9. Ke kurssi	Jarmo, Tiina	sonoba tsuki, mae geri, jodan uke						ranneotteesta irrottautuminen		
6.9. Ke junnut		kake uke, kinteki geri, fumi komi					ukemit - kaikki	randori		sidonta ja poistuminen: kesa gatame, tate gatame
6.9. Ke aikuiset	Jarmo	kake uke, kinteki geri, fumi komi					ukemit - kaikki	randori		sidonta, lopetus ja poistuminen: kesa gatame, tate gatame
9.9. La		Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa
10.9. Su alemmat	Jarmo			aragaki seisan		pystypainidrilli				
10.9. Su kaikki	Jarmo							randori		Junioreiden maassakamppailu drilli - pidennetty
10.9. Su danit	Jarmo			kaizen 1		käsipositio 1 + kaadot, kaizen 1				
11.9. Ma kurssi		sonoba tsuki, mae geri, jodan uke	jodan uke 1				kova eteen		kisami tsuki	
11.9. Ma junnut		jodan uke, hiza geri, tettsui uchi + yhdistelmä				nyrkkeilydrillin "go no sen" -osuus erillisinä				
11.9. Ma aikuiset		jodan uke, hiza geri, tettsui uchi + yhdistelmä				Nyrkkeilydrilli				
11.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke 1				kovat eteen ja taakse			

13.9. Ke junnut							kaikki	randori		sidonta ja poistuminen (alta ja päältä): do jime
13.9. Ke aikuiset							kaikki	randori		sidonta, lopetus ja poistuminen (alta ja päältä): do jime
16.9. La									shiai waza oranssi ++	
17.9. Su alemmat	Jarmo					Käsipositio-drillit 1- 2 (virtaavina), käsipositio 1 + kaadot				
17.9. Su kaikki	Jarmo					Maassakamppailud rilli		randori		
17.9. Su danit	Jarmo			sochin, kaizen1		Käsipositio 1 + kaadot				
18.9. Ma kurssi		sonoba tsuki jodan, chudan, gedan, mae geri, ushiro geri, gedan barai, uchi uke	gedan barai, uchi uke taso 1				kovat kaikki			
18.9. Ma junnut		gedan barai, yoko geri, haito uchi + yhdistelmä				potkunyrrkeily- drillin "go no sen" - osuus erillisinä				
18.9. Ma aikuiset		gedan barai, yoko geri, haito uchi +				Potkunyrrkeily- drilli erillisinä				
20.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke taso 1							
20.9. Ke junnut										sidonta ja poistuminen yoko gatame

20.9. Ke aikuiset						Käsipositio-drilli 1 (virtaavana)				sidonta, lopetus ja poistuminen: yoko gatame
23.9. La				kihon					shiai waza vihreä ++	
24.9. Su alemmat	Jarmo					Käsipositio 1 + kaadot				
24.9. Su kaikki	Jarmo							IP: kuristukset		
24.9. Su danit	Jarmo			kaizen1		pystypainidrilli + lisämausteet + kaadot				
25.9. Ma kurssi		mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke, gedan barai taso 1				kovat eteen ja taakse		kisami tsuki, gyaku tsuki	
25.9. Ma junnut	Jarmo	uchi uke, mae geri, gyaku tsuki + yhdistelmä				potkunyrrkeily-drillin "go no sen" - osuus erillisinä				
25.9. Ma aikuiset	Jarmo	uchi uke, mae geri, gyaku tsuki + yhdistelmä				Potkunyrrkeily-drilli				
27.9. 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	
27.9. Ke junnut										sidonta ja poistuminen uki gatame
27.9. Ke aikuiset						pystypainidrilli				sidonta, lopetus ja poistuminen: uki gatame
30.9. La				kihon / taisabaki						

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

1.10. Su alemmat	Jarmo	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus kaikki	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus
1.10. Su kaikki	Jarmo							IP: ranne-ja hihaotteet		
1.10. Su danit	Jarmo			kaizen1, kaizen 2		pystypainidrilli + lisämausteet + kaadot	kaikki			
2.10. Ma kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke taso 1							
2.10. Ma junnut			jodan uke, gedan barai 1 ja 3							
2.10. Ma aikuiset			jodan uke, gedan barai 1-3							
4.10. Ke kurssi		sonoba tsuki jodan/chudan/ged an, gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, uchi uke, soto uke	soto uke taso 1							
4.10. Ke junnut			uchi uke, soto uke 1 ja 3							
4.10. Ke aikuiset			uchi uke ja soto uke 1-3							
7.10. La									shiai waza ruskea	
8.10. Su alemmat	Jarmo			kihon, taisabaki						
8.10. Su kaikki	Jarmo							IP: lyönnit		
8.10. Su danit	Jarmo			kihon, taisabaki, kaizen 2		Käsipositio 2 + "lisämausteet"				
9.10. Ma kurssi		sonoba tsuki, hiza geri, uchi uke uke, kake uke	uchi uke, soto uke, kake uke taso 1							

9.10. Ma junnut			kake uke, shuto uke taso 1 ja 3							
9.10. Ma aikuiset			kake uke, shuto uke 1-3							
11.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke, gedan barai taso 1							
11.10. Ke junnut						tsuki				
11.10. Ke aikuiset						tsuki, uke				
14.10. La										
15.10. Su alemmat				kihon, taisabaki tai aragaki seisan						
15.10. Su kaikki								Pystyottelun tekniikoita		
15.10. Su danit				aragaki seisan		Käsipositio 2 + "lisämausteet"				
16.10. Ma kurssi		sonoba tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, kake uke, shuto uke	kake uke, shuto uke taso 1				kovat kaikki			
16.10. Ma junnut		uke waza								
16.10. Ma aikuiset		uke waza								
18.10. Ke kurssi		tsuki waza (kerrataan), keri waza (kerrataan), uchi uke, soto uke	uchi uke, soto uke taso 1						kerrataan	

18.10. Ke junnut		tsuki waza				nyrkkeilydrillin "go no sen" erillisinä				
18.10. Ke aikuiset		tsuki waza				nyrkkeilydrillin tekniikat erillisinä				
21.10. La										
22.10. Su alemmat	Jarmo					tsuki, uke, kaishu, heishu	kaikki			
22.10. Su kaikki	Jarmo					Maassakamppailud rilli + "lisämausteet"				
22.10. Su danit	Jarmo			kaizen1, kaizen 2		kaikki tsuki-kamae	kaikki			
23.10. Ma kurssi		uke waza kaikki	kaikki taso 1				kovat kaikki			
23.10. Ma junnut		keri waza				potkunyrkkeilydrilli n "go no sen" erillisinä				
23.10. Ma aikuiset		keri waza				potkunyrkkeilydrilli n tekniikat erillisinä				
25.10.. Ke kurssi		tsuki waza kaikki, keri waza kaikki							kerrataan	
25.10. Ke junnut				kihon				tehtäväsparria		
25.10. Ke aikuiset				kihon				tehtäväsparria		
28.10. La										
29.10. Su alemmat	Jarmo								Shiai kumite waza, jalkapositio	
29.10. Su kaikki	Jarmo							IP: potkut		
29.10. Su danit	Jarmo								Shiai kumite waza, jalkapositio	

8.11. Ke kurssi		kerrataan	kerrataan				kerrataan		kerrataan	
8.11. Ke junnut										
8.11. Ke aikuiset										
11.11. La										
12.11. Su alemmat	Jarmo									
12.11. Su kaikki	Jarmo									
12.11. Su danit	Jarmo	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
13.11. Ma kurssi		kerrataan	kerrataan				kerrataan		kerrataan	
13.11. Ma junnut										
13.11. Ma aikuiset										
15.11. Ke kurssi		kerrataan	kerrataan				kerrataan		kerrataan	
15.11. Ke junnut										
15.11. Ke aikuiset										
18.11. La										
19.11. Su alemmat	Jarmo						kaikki			
19.11. Su kaikki	Jarmo									
19.11. Su danit	Jarmo	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
20.11. Ma kurssi		kerrataan	kerrataan				kerrataan		kerrataan	

