Kevät 2018

Tammi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
8.1. Ma junnut		jodan uke, gedan barai, uchi uke	jodan uke, gedan barai uchi uke - tasot 1 ja 3	kihon (jodan uke - uchi uke)						
8.1. Ma aikuiset kaikki	Ante									
10.1. Ke junnut		soto uke, kake uke, shuto uke	soto uke, kake uke, shuto uke - tasot 1 ja 3	kihon (soto uke - shuto uke 1)						
10.1. Ke aikuiset		Uke waza kaikki	kaikki - tasot 1-4							
13.1. La									shiai waza - keltainen ++	
14.1. Su alemmat	Jarmo			taisabaki		tsuki, uke				
14.1. Su kaikki	Jarmo							IP: puolustautuminen maassa		Junioreiden maassakamppailudrilli
14.1. Su danit	Jarmo					tsuki + sovelluksia				
15.1. Ma junnut		sonoba tsuki, sandan tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, yoko geri		kihon						
15.1. Ma aikuiset alemmat		sonoba tsuki, sandan tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, yoko geri		kihon						
17.1. Ke junnut	Jarmo	haito uchi, shuto uchi, tettsui uchi, mae geri, hiza geri, yoko geri		kihon			ukemit- kaikki	randori		

17.1. Ke aikuiset	Jarmo	haito uchi, shuto uchi, tettsui uchi, mae geri, hiza geri, yoko geri		taisabaki + oyo jutsu			ukemit- kaikki	randori		
20.1. La									shiai waza - oranssi ++	
21.1. Su alemmat	Jarmo			aragaki seisan		kaishu, heishu				
21.1. Su kaikki	Jarmo							IP: rinnusotteet		Junioreiden maassakamppailudrilli - pidennetty
21.1. Su danit	Jarmo					uke + sovelluksia				
22.1. Ma junnut		soto uke, shuto uke, uraken uchi, empi uchi, mawashi geri (etu- ja takajalka)				nyrkkeilydrillin "go no sen" -osuus erillisinä				
22.1. Ma aikuiset		soto uke, shuto uke, uraken uchi, empi uchi, mawashi geri (etu- ja takajalka)				Nyrkkeilydrilli erillisinä tekniikoina				
22.1. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
24.1. Ke junnut		kake uke, kinteki geri, fumi komi					ukemit - kaikki	randori		
24.1. Ke aikuiset		kake uke, kinteki geri, fumi komi					ukemit - kaikki	randori		
27.1. La	Jyrki	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri	Minileiri

28.1. Su alemmat	Jarmo			kaizen 1		käsipositio 1, kaizen 1				
28.1. Su kaikki	Jarmo							randori		maassakamppailudrilli + lisätekniikat
28.1. Su danit	Jarmo					kaishu + sovelluksia				
29.1. Ma junnut		soto uke, shuto uke, uraken uchi, empi uchi, mawashi geri (etu- ja takajalka)				nyrkkeilydrillin "go no sen" -osuus erillisinä				
29.1. Ma aikuiset		soto uke, shuto uke, uraken uchi, empi uchi, mawashi geri (etu- ja takajalka)				Nyrkkeilydrilli erillisinä tekniikoina				
29.1. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
31.1. Ke junnut	Jarmo						kaikki	randori		sidonta ja poistuminen: kesa gatame, tate gatame
31.1. Ke aikuiset	Jarmo						kaikki	randori		sidonta, lopetus ja poistuminen: kesa gatame, tate gatame

Helmi PVM	**Vetäjä**	**Kihon**	**Kihon oyo jutsu**	**Kata**	**Tegumi**	**Futari geiko**	**Ukemi**	**Kumite / randori / IP**	**Pistarit / tyynyt**	**Ne waza**
3.2. La				kihon					Shiai waza vihreä++	
4.2. Su alemmat	Jarmo	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus** Käsipositiodrilli 2, Kaizen 2	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**

4.2. Su kaikki	Jarmo							randori		maassakamppailudrilli + lisätekniikat
4.2. Su danit	Jarmo					kyusho, tuite				
5.2. Ma junnut						potkunyrkkeily-drillin "go no sen" -osuus erillisinä				
5.2. Ma aikuiset						Potkunyrkkeily-drilli erillisinä tekniikoina				
5.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
7.2. Ke junnut							kaikki	randori		sidonta ja poistuminen (alta ja päältä): do jime
7.2. Ke aikuiset							kaikki	randori		sidonta, lopetus ja poistuminen (alta ja päältä): do jime
10.2. La										
11.2. Su alemmat	Jarmo					Käsipositiodrilli 2, Kaizen 2				
11.2. Su kaikki	Jarmo							IP: kuristukset		
11.2. Su danit	Jarmo					shime				
12.2. Ma junnut						potkunyrkkeily-drillin "go no sen" -osuus erillisinä				
12.2. Ma aikuiset						Potkunyrkkeily-drilli erillisinä tekniikoina				
12.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									

14.2. Ke junnut		Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu
14.2. Ke aikuiset		Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu
17.2. La										
18.2. Su alemmat	Jarmo					Käsipositio 1, Kaizen 1				
18.2. Su kaikki	Jarmo							IP: halausotteet		
18.2. Su danit	Jarmo					Shiai kumite waza				
19.2. Ma junnut				kihon					Shiai waza	
19.2. Ma aikuiset						Käsipositio-drilli 1 (virtaavana)			Shiai waza	
19.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
21.2. Ke junnut							kaikki	randori		sidonta ja poistuminen yoko gatame
21.2. Ke aikuiset							kaikki	randori		sidonta, lopetus ja poistuminen: yoko gatame
24.2. La										
25.2. Su alemmat	Jarmo					Pystypainidrilli				
25.2. Su kaikki	Jarmo					Pystypainidrilli + alasviennit				
25.2. Su danit	Jarmo					Shiai kumite waza + sovelluksia				
26.2. Ma junnut				taisabaki					shiai waza	

26.2. Ma aikuiset				taisabaki + oyojutsu		Käsipositio-drilli 1 (virtaavana)				
26.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
28.2. Ke junnut	Jarmo						kaikki	randori		sidonta ja poistuminen uki gatame
28.2. Ke aikuiset	Jarmo						kaikki	randori		sidonta, lopetus ja poistuminen: uki gatame

Maalis PVM	**Vetäjä**	**Kihon**	**Kihon oyo jutsu**	**Kata**	**Tegumi**	**Futari geiko**	**Ukemi**	**Kumite / randori / IP**	**Pistarit / tyynyt**	**Ne waza**
3.3. La										
4.3. Su alemmat	Jarmo	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus** Shiai kumite waza	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**
4.3. Su kaikki	Jarmo							Pystyottelu - pitkä etäisyys		
4.3. Su danit	Jarmo					Käsipositio 2 + sovelluksia				
5.3. Ma junnut				Taisabaki						
5.3. Ma aikuiset				Taisabaki						
5.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
8.3. Ke junnut										sidonta ja poistuminen ushiro gatame
8.3. Ke aikuiset										sidonta, lopetus ja poistuminen: ushiro gatame
10.3. La										

11.3. Su alemmat	Titi			Kaizen 1		Kaizen 1				
11.3. Su kaikki	Titi							IP		
11.3. Su danit	Titi			Kaizen 2		Kaizen 2				
12.3. Ma junnut						Tsuki osissa		Tehtäväsparri		
12.3. Ma aikuiset						Tsuki, Uke		Tehtäväsparri		
12.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
14.3. Ke junnut			Jodanuke, gedan barai, uchi uke tasot 1 ja 3							
14.3. Ke aikuiset			Jodanuke, gedan barai, uchi uke tasot 1-3							
17.3. La										
18.3. Su alemmat	Jarmo					Kaizen 2				
18.3. Su kaikki	Jarmo							Pystyottelu - keskipitkä etäisyys		
18.3. Su danit	Jarmo									
19.3. Ma junnut			Soto uke, kake uke, shuto uke tasot 1 ja 3			Tsuki		Tehtäväsparri		
19.3. Ma aikuiset			Soto uke, kake uke, shuto uke tasot 1-3					Tehtäväsparri		
19.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
21.3. Ke junnut	Jarmo					Käsipositiodrilli 1 osissa				
21.3. Ke aikuiset	Jarmo					Nyrkkeily- ja potkunyrkkeily-drilli				

24.3. La										
25.3. Su alemmat	Jarmo					Kaizen 2				
25.3. Su kaikki	Jarmo							Pystyottelu - lähietäisyys		
25.3. Su danit	Jarmo									
26.3. Ma junnut						Käsipositiodrilli 1		Tehtäväsparri		
26.3. Ma aikuiset				Aragaki Seisan				Tehtäväsparri		
26.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
28.3. Ke junnut						Käsipositiodrilli1				
28.3. Ke aikuiset				Aragaki Seisan						
31.3. La		Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen

Huhti PVM	**Vetäjä**	**Kihon**	**Kihon oyo jutsu**	**Kata**	**Tegumi**	**Futari geiko**	**Ukemi**	**Kumite / randori / IP**	**Pistarit / tyynyt**	**Ne waza**
1.4. Su alemmat		Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen
1.4. Su kaikki		Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen
1.4. Su danit		Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen
2.4. Ma junnut		Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen
2.4. Ma aikuiset		Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen	Harjoitukset peruttu Pääsiäinen
4.4. Ke junnut	Jarmo									

4.4. Ke aikuiset	Jarmo									
7.4. La	Jon	Jon Krogell mattoleiri	Jon Krogell mattoleiri	Jon Krogell mattoleiri	Jon Krogell mattoleiri	Jon Krogell mattoleiri	Jon Krogell mattoleiri	Jon Krogell mattoleiri	Jon Krogell mattoleiri	Jon Krogell mattoleiri
8.4. Su alemmat	Jarmo	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**
8.4. Su kaikki	Jarmo									
8.4. Su danit	Jarmo									
9.4. Ma junnut			Kaikki Taso 1							
9.4. Ma aikuiset			Kaikki Tasot 1 ja 2							
9.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
11.4. Ke junnut						Ne waza junnut				
11.4. Ke aikuiset						Ne waza				
14.4. La		Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu	Harjoitukset peruttu
15.4. Su alemmat	Jarmo									
15.4. Su kaikki	Jarmo									
15.4. Su danit	Jarmo									
16.4. Ma junnut			Kaikki taso 3							
16.4. Ma aikuiset			Kaikki taso 3							
16.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
18.4. Ke junnut	Jarmo									

18.4. Ke aikuiset	Jarmo									
21.4. La										
22.4. Su alemmat	Jarmo									
22.4. Su kaikki	Jarmo									
22.4. Su danit	Jarmo									
23.4. Ma junnut										
23.4. Ma aikuiset						Kaishu, Heishu				
23.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
25.4. Ke junnut										
25.4. Ke aikuiset										
28.4. La										
29.4. Su alemmat	Jarmo									
29.4. Su kaikki	Jarmo									
29.4. Su danit	Jarmo									
30.4. Ma junnut		Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto
30.4. Ma		Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto	Harjoitukset peruttu Vappuaatto

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

2.5. Ke junnut	Jarmo									junioreiden maassakamppailu drilli (pitkä)
2.5. Ke aikuiset	Jarmo	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
5.5. La		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
6.5. Su alemmat	Jarmo	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus** Kerrataan kaikki	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**	**Natsakoe + harjoitus**
6.5. Su kaikki	Jarmo									
6.5. Su danit	Jarmo					Kerrataan kaikki				
7.5. Ma junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
7.5. Ma aikuiset		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
7.5. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
9.5. Ke		vyökoe	vyökoe	vyökoe	vyökoe	vyökoe	vyökoe	vyökoe	vyökoe	vyökoe
12.5. La										
13.5. Su kaikki	Jarmo									
14.5. Ma junnut										
14.5. Ma aikuiset										
14.5. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
16.5. Ke junnut										
16.5. Ke aikuiset										
19.5. La										

20.5. Su kaikki	Jarmo	Kevätyllätys	Kevätyllätys	Kevätyllätys	Kevätyllätys	Kevätyllätys	Kevätyllätys	Kevätyllätys	Kevätyllätys	Kevätyllätys