

## Syksy 2021

Soveltaen teksti tarkoittaa, että treenin vetäjä soveltaa tekniikoita harjoituksen ja koronatilanteen mukaisesti

Elokuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
16.8. Ma junnut		jodan uke, hizageri, tettsui	jodan uke 1, 3							
16.8. Ma aikuiset alemmat		jodan uke, hizageri, tettsui	jodan uke 1-3							
16.8. Ma aikuiset kaikki	Ante									
18.8. Ke junnut		gedan barai, yoko geri, haito uchi	gedan barai 1, 3							
18.8. Ke aikuiset		gedan barai, yoko geri, haito uchi	gedan barai 1-3	Kihon sho		Tsuki				
21.8. La		Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä
22.8. Su alemmat	Jarmo					Käsipositio 1 & 2		Kaadot ja alasviennit		
22.8. Su kaikki	Jarmo							Liikkuminen, kulmaus		
22.8. Su danit	Jarmo					Käsipositio 1 & 2		Kaadot ja alasviennit		
23.8. Ma junnut		uchi uke, mae geri, gyaku tsuki	uchi uke 1,3							

23.8. Ma aikuiset alemmat		uchi uke, mae geri, gyaku tsuki	uchi uke 1-3							
23.8. Ma aikuiset kaikki	Ante									
25.8. Ke junnut		soto uke, mawashi geri, uraken uchi	soto uke 1,3							
25.8. Ke aikuiset		soto uke, mawashi geri, uraken uchi	soto uke 1-3	Kaizen sho		Käsipositio 2				
28.8. La		Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä
29.8. Su alemmat		Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä
29.8. Su danit		Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä	Ei harjoituksia - sali muussa käytössä
30.8. Ma junnut		kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke 1, 3							
30.8. Ma aikuiset alemmat		kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke 1-3							
30.8. Ma aikuiset kaikki	Ante									

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



8.9. Ke aikuiset						Heishu				
11.9. La										
12.9. Su alemmat	Jarmo					Kaishu				
12.9. Su kaikki	Jarmo							Kiertävät lyönnit IP		
12.9. Su danit	Jarmo					Kaishu				
13.9. Ma kurssi		<b>gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai</b>	<b>gedan barai 1</b>	Kihon sho jodan uke				otteluasento, liike eteen, liike taakse	<b>kisami tsuki</b>	
13.9. Ma junnut				Kaizen sho				Kiertävät lyönnit IP		
13.9. Ma aikuiset						Kaishu				
13.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
15.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan	<b>jodan uke 1</b>					otteluasento, liike sivulle, <b>jabin torjuminen</b>	kisami tsuki	
15.9. Ke junnut				Kaizen sho				Kiertävät lyönnit IP		
15.9. Ke aikuiset						Kaishu				
18.9. La										
19.9. Su alemmat	Jarmo					Uke				
19.9. Su kaikki	Jarmo							Etupotku IP		

19.9. Su danit	Jarmo					Uke				
20.9. Ma kurssi	Jarmo	mae geri, gedan barai, <b>uchi uke</b>	<b>uchi uke 1</b>	Kihon sho jodan uke, <b>gedan barai</b>				otteluasento, liike sivulle, jabin torjunta ja <b>väistö</b>	kisami tsuki	
20.9. Ma junnut		mae geri		Kihon				Etupotku IP		
20.9. Ma aikuiset alemmat	Jarmo					Uke				
20.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
22.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, <b>soto uke</b>	gedan barai 1				<b>kovat eteen ja taakse</b>	otteluasento, <b>kulmaus</b>		
22.9. Ke junnut		mae geri		Kihon				Etupotku IP		
22.9. Ke aikuiset						Uke				
25.9. La										
26.9. Su alemmat	Jarmo			Jiyu dai ichi						
26.9. Su kaikki	Jarmo							Kiertopotku IP		
26.9. Su danit	Jarmo			Jiyu dai ichi						
27.9. Ma kurssi		mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke 1	Kihon sho: <b>uchi uke, soto uke</b>				jabin ja <b>takakäden suoran torjuminen</b>	kisami tsuki, <b>gyaku tsuki</b>	
27.9. Ma junnut		mawashi geri		Kihon sho				Kiertopotku IP		

27.9. Ma aikuiset alemmat				Jiyu dai ichi						
27.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
29.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, <b>kinteki geri</b> , jodan uke, gedan barai, uchi uke					kovat eteen ja taakse	otteluasento, kulmaus, <b>suorien lyöntien</b> <b>torjuminen ja</b> <b>väistäminen</b>	<b>kisami tsuki -</b> <b>gyaku tsuki</b>	
29.9. Ke junnut		mawashi geri		Kihon sho				Kiertopotku IP		
29.9. Ke aikuiset				Jiyu dai ichi						

Lokakuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.10. La aikuiset	Jarmo	IP-kataleiri	IP-kataleiri	IP-kataleiri	IP-kataleiri	IP-kataleiri	IP-kataleiri	IP-kataleiri	IP-kataleiri	IP-kataleiri
3.10. Su alemmat	Jarmo	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b> Jiyu dai ni	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>
3.10. Su kaikki	Jarmo							Ranneotteet IP		
3.10. Su danit	Jarmo			Jiyu dai ni						
4.10. Ma kurssi	Jarmo	gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke	uchi uke 1	Kihon sho: uchi uke, soto uke					kisami tsuki, gyaku tsuki, kisami tsuki - gyaku tsuki	



13.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, kinteki geri, jodan uke, gedan barai					kovat kaikki	otteluliikkuminen - vastustajan seuraaminen, etäisyys		
13.10. Ke junnut								Ottelutekniikkaa		
13.10. Ke aikuiset				Aragaki seisan						
16.10. La										
17.10. Su alemmat				Kihon						
17.10. Su kaikki								Rinnusote IP		
17.10. Su danit				Sochin						
18.10. Ma kurssi		sonoba tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri,		Kihon sho: <b>kake uke, shuto uke + kinteki geri</b>				suorien lyöntien torjuminen ja väistö		
18.10. Ma junnut								Rinnusote IP		
18.10. Ma aikuiset alemmat							Nyrkkeilydrilli			
18.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									
20.10. Ke kurssi		tsuki waza (kerrataan), keri waza (kerrataan)	<b>shuto uke 1</b>				kovat kaikki	<b>Pystypaini: niska-käsivarsi-ote / thai-clinch</b>		
20.10. Ke junnut								Ottelutekniikkaa		
20.10. Ke aikuiset							Nyrkkeilydrilli			
23.10. La										
24.10. Su alemmat	Jarmo						Potkunyrkkeilydrilli			
24.10. Su kaikki	Jarmo							Ote kurkusta / työntö naamasta IP		



24.10. Su danit	Jarmo			Nepai		Potkunyrkkeily-drilli				
25.10. Ma kurssi	Jarmo	uke waza kaikki	jodan uke 1, shuto uke 1	Kihon sho: kake uke, shuto uke + kinteki geri				Pystypaini: niska-käsivarsi-ote / thai-clinch / <b>poistuminen</b>	kerrataan	
25.10. Ma junnut		uke waza kaikki								
25.10. Ma aikuiset alemmat	Jarmo					Potkunyrkkeily-drilli				
25.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									
27.10. Ke kurssi		tsuki waza kaikki, keru waza kaikki					kerrataan	Pystypaini		
27.10. Ke junnut				Kihon sho						
27.10. Ke aikuiset						Potkunyrkkeily-drilli				
30.10. La										
31.10. Su alemmat	Jarmo	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b> Potkunyrkkeily-drilli	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>
31.10. Su kaikki	Jarmo							Ote kurkusta / työntö naamasta IP		
31.10. Su danit	Jarmo			Nepai		Potkunyrkkeily-drilli				

<b>Marrask. PVM</b>	<b>Vetäjä</b>	<b>Kihon</b>	<b>Kihon oyo jutsu</b>	<b>Kata</b>	<b>Tegumi</b>	<b>Futari geiko</b>	<b>Ukemi</b>	<b>Kumite / randori / IP</b>	<b>Pistarit / tyynyt</b>	<b>Ne waza</b>
---------------------	---------------	--------------	------------------------	-------------	---------------	---------------------	--------------	------------------------------	--------------------------	----------------

1.11. Ma kurssi	Jarmo	keri waza, uke waza	gedan barai 1, uchi uke 1	kihon sho				Pystypaini: selkä-käsivarsi-ote / bear hug		
1.11. Ma junnut		tsuki waza kaikki								
1.11. Ma aikuiset alemmat	Jarmo					Kaizen 1				
1.11. Ma aikuiset kaikki	Ante									
3.11. Ke kurssi		tsuki waza, keri waza		Kihon sho				Pystypaini: selkä-käsivarsi-ote / bear hug / poistuminen nyppäys		
3.11. Ke junnut				Kihon						
3.11. Ke aikuiset						Kaizen 1				
6.11. La										
7.11. Su alemmat	Jarmo					Tsuki, heishu				
7.11. Su kaikki	Jarmo							Thai-clinch / giljotiini IP		
7.11. Su danit	Jarmo			Hakutsuru		Kaizen 1				
8.11. Ma kurssi		kerrataan	jodan uke 1, shuto uke 1	Kihon sho				kerrataan suorien lyöntien torjuminen	kerrataan	
8.11. Ma junnut		keri waza kaikki								
8.11. Ma aikuiset alemmat		uke waza kaikki								
8.11. Ma aikuiset kaikki	Ante									
10.11. Ke kurssi		kerrataan					kerrataan	kerrataan maegerin torjuminen	kerrataan	

10.11. Ke junnut				Kaizen sho						
10.11. Ke aikuiset		tsuki waza kaikki								
13.11. La										
14.11. Su alemmat	Jarmo					Kaishu				
14.11. Su kaikki	Jarmo							Kuristus takaa / niskalenkki IP		
14.11. Su danit	Jarmo			Happoren						
15.11. Ma kurssi	Jarmo	kerrataan	kerrataan	Kihon sho				kerrataan pystypaini		
15.11. Ma junnut			jodan uke, gedan barai 1,3							
15.11. Ma aikuiset alemmat	Jarmo	keri waza kaikki	jodan uke, gedan barai 1-3							
15.11. Ma aikuiset kaikki	Ante									
17.11. Ke kurssi		kerrataan		Kihon sho			kerrataan	kerrataan suorien ja etupotkun torjunnat	kerrataan	
17.11. Ke junnut								ottelutekniikkaa		
17.11. Ke aikuiset										
20.11. La										
21.11. Su alemmat	Jarmo					Uke				
21.11. Su kaikki								Halausote edestä IP		
21.11. Su danit	Jarmo					Kaizen 1 kaikki				



