

Syksy 2013

Elo PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
19.8. Ma junnut	Tiina			kihon			kovat: mae, ushiro, yoko			
19.8. Ma	Tiina			kihon			kovat: mae, ushiro, yoko			
21.8. Ke junnut	Jarmo	jodan uke, tettsui, hiza geri, gedan barai, haito, yoko geri						kumite / randori		Guard: poistuminen ja hallinta
21.8. Ke	Jarmo	jodan uke, tettsui, hiza geri, gedan barai, haito, yoko geri		taisabaki						
21.8. Ke	Ante									
24.8. La	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	Vapaa	tsuki ja uke futari geiko			keltainen	
25.8. Su	Jarmo		jodan uke 1-5	kihon		tsuki futari geiko		H1: Rinnusote yhdellä kädellä ja kahdella kädellä Kumite: suorat lyönnit		Guard: poistuminen, hallinta, lopetus
25.8 Su danit	Jarmo			chokuy	1, 4-6	chokyu ja keru futari geiko				
26.8. Ma junnut	Jari	jodan uke, tettsui, hiza geri	jodan uke 1, 3						keltainen	
26.8. Ma	Jari	jodan uke, tettsui, hiza geri	jodan uke 1-5							
28.8. Ke Junnut	Tiina	gedan barai, yoko geri, haito uchi, kake zuki	gedan barai 1, 3						oranssi	
28.8. Ke	Tiina	gedan barai, yoko geri, haito uchi, kake zuki	gedan barai 1-5	kihon		heishu futari geiko				

28.8. Ke	Jarmo									
31.8. La	Jarmo	Kihon kata -leiri	Kihon kata -leiri	Kihon kata -leiri	Kihon kata -leiri	Kihon kata -leiri	Kihon kata -leiri	Kihon kata -leiri	Kihon kata -leiri	Kihon kata -leiri

Syys PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.9. Su	Jarmo		gedan barai 1-5	taisabaki		uke futari geiko		IP: Ote molemmista hartioista edestä ja takaa Kumite: suorat lyönnit		Mount: poistuminen, hallinta, lopetus
1.9. Su Danit	Jarmo			sochin	7-10	chokyu ja keru futari geiko				
2.9. Ma junnut	Vellu	uchi uke, maegeri, gyaku zuki, kake zuki, age zuki	uchi uke 1,3						vihreä	
2.9. Ma	Vellu	uchi uke, maegeri, gyaku zuki, kake zuki, age zuki	uchi uke 1-5							
4.9. Ke	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta	Ei harjoitusta
7.9. La	Olli					heishu futari geiko			oranssi	
8.9. Su	Jarmo		uchi uke 1-5	aragaki seisan		heishu futari geiko		IP: samanpuoleinen ranneote Kumite: koukut		Side mount: poistuminen, hallinta, lopetus
8.9. Su Danit	Jarmo			sochin	2-3	keru futari geiko				
9.9. Ma junnut	Tommi	soto uke, mawashi geri, uraken uchi	soto uke 1, 3	taisabaki						
9.9. Ma	Tommi	soto uke, mawashi geri, uraken uchi	soto uke 1-5	taisabaki						
11.9. Ke Junnut	Tommi	kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke 1, 3	taisabaki						Mount: poistuminen, hallinta

11.9. Ke	Tommi	kake uke, fumikomi, shuto uchi	kake uke 1-5	aragaki seisan		tsuki / uke / heishu futari geiko				
11.9. Ke	Ante									
14.9. La	Kristian	hiza geri, yoko geri, maegeri							vihreä	
15.9. Su	Jarmo		soto uke 1-5	taisabaki + oyo jutsu: 1-3		kaishu futari geiko	rullaava mae + zuki, rullaava ushiro + zuki	IP: Käsikuristus edestä ja takaa Kumite: vartaloiskut		Back mount: poistuminen, hallinta, lopetus
15.9. Su Danit	Jarmo			sochin		kamae futari geiko				
16.9. Ma junnut	Vellu	shuto uke, kinteki geri, empi uchi	shuto uke 1, 3				kovat mae, ushiro, yoko		jodan uke, gedan barai, uchi uke pistareihin	
16.9. Ma kurssi	Jarmo, Tiina, Kristian	sonoba tsuki, mae geri, jodan uke					kovat mae			
16.9. Ma	Vellu	shuto uke, kinteki geri, empi	shuto uke 1-5				kovat mae, ushiro, yoko			
18.9. Ke Junnut	Tiina	uke waza kaikki		taisabaki			rullaavat mae, ushiro, yoko			
18.9. Ke	Tiina	uke waza kaikki		kihon kata		heishu / kaishu futari geiko				
18.9. Ke	Ante									
21.9. La kurssi	Vellu	sonoba tsuki, mae geri, jodan uke	jodan uke				kovat mae		kisami zuki	
21.9. La	Mikko S. ja Vellu	mawashi geri, fumikomi, kinteki geri		taisabaki					sininen	
22.9. Su	Jarmo	yläkoukut etu- ja takakäsi, alakoukut etu- ja takakäsi / ylös ja alas	kake uke 1-5	taisabaki + oyo jutsu: 4-6		tsuki / uke / heishu futari geiko		IP: Ote hartiasta yhdellä kädellä edestä, takaa, takaapäin "ristiin" Kumite: pystypaini		poistuminen: mount ja guard
22.9. Su Danit	Jarmo			sochin		kamae futari geiko				
23.9. Ma junnut	Olli	jodan uke, gedan barai, uchi uke							jodan uke, gedan barai, uchi uke pistareihin	

5.10. La kurssi	Olli	gyakuzuki, maegeri, hiza geri, ushiro geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke	uchi uke					kovat mae, ushiro, yoko		kisami zuki, gyaku zuki, kisami zuki - gyaku zuki	
5.10. La	Olli			kihon						ruskea	
6.10. Su	Kristian		shuto uke 1-5	aragaki seisan		tsuki futari geiko			kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
6.10. Su Danit	Kristian			sochin							
7.10. Ma junnut	Mika	yoko geri, mae geri, fumikomi, kinteki geri		taisabaki						potkut tyynyihin	
7.10. Ma kurssi	Vellu	gyakuzuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke	jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke								
7.10. Ma	Vellu		kaikki taso 2							vihreä	
9.10. Ke junnut	Tiina	mawashi geri		kihon						potkut tyynyihin	
9.10. Ke	Jari			kihon	tegumit 1-4						
9.10. Ke	Marko										
12.10. La kurssi	Mika	sonoba tsuki (jodan, chudan gedan), gyakuzuki, maegeri, ushirogeri, uchi uke, soto uke	soto uke								
12.10. La	Mika			taisabaki						keltainen	
13.10. Su	Jarmo			aragaki seisan + oyo jutsu	tegumit 5-8	uke futari geiko			kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
13.10. Su Danit	Jarmo			sochin + oyo jutsu		Keri futari geiko					
14.10. Ma junnut	Olli	jodan uke, gedan barai	jodan uke ja gedan barai 1, 3					kovat		keltainen	

14.10. Ma kurssi	Jari	sonoba zuki (kerrataan), hiza geri, uchi uke, soto uke, kake uke	uchi uke, soto uke, kake uke							
14.10. Ma	Olli		kaikki taso 3						sininen	
16.10. Ke Junnut	Tommi			taisabaki			rullaavat			
16.10. Ke	Kristian			taisabaki	tegumit 9-12					
16.10. Ke	Ante									
19.10. La kurssi	Jari	gyaku zuki, mae geri, ushiro geri, jodan uke, gedan barai	jodan uke , gedan barai				kerrataan		kerrataan	
19.10 La	Jari			kihon					oranssi	
20.10. Su	Jarmo			taisabaki + oyo jutsu		tsuki futari geiko, heishu futari geiko		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		
20.10. Su Danit	Jarmo			sochin + oyo jutsu				goshin jutsu - lyönnit		
21.10. Ma junnut	Mikko S.	uchi uke, soto uke, kake zuki	uchi uke ja soto uke 1, 3				kovat			
21.10. Ma kurssi	Vellu	sonoba zuki, gyaku zuki, mae geri, hiza geri, kake uke, shuto uke	kake uke, shuto uke				kerrataan			
21.10. Ma	Vellu		kaikki taso 4				kovat		ruskea	
23.10. Ke Junnut	Tiina, Jarmo	kake uke, shuto uke, kake zuki age zuki	kake uke ja shuto uke 1, 3						oranssi	
23.10. Ke	Marko			Aragaki Seisan		uke futari geiko				
23.10. Ke	Marko									
26.10. La kurssi	Tiina	zuki waza ja geri waza kerrataan, uchi uke, soto uke	uchi uke, soto uke						kerrataan	
26.10. La	Jarmo	Aragaki Seisan -leiri	Aragaki Seisan -leiri	Aragaki Seisan -leiri	Aragaki Seisan -leiri	Aragaki Seisan -leiri	Aragaki Seisan -leiri	Aragaki Seisan -leiri	Aragaki Seisan -leiri	Aragaki Seisan -leiri
27.10. Su	Jarmo	geri waza kaikki		kihon kata		kaishu futari geiko		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		

27.10. Su Danit	Jarmo					Keri ja kamae futari geiko		goshin jutsu - rinnusotteet		
28.10. Ma junnut	Mikko S.	sonoba zuki, sandan zuki, gyaku tsuki				tsuki futari geiko			vihreä	
28.10. Ma kurssi	Tiina	uke waza kerrataan	kerrataan				kerrataan			
28.10. Ma	Tiina		kaikki taso 5				rullaavat			
30.10. Ke Junnut	Tiina	tettsui, kaiten tettsui, empi,ushiro empi		kihon kata		tsuki futari geiko				
30.10. Ke	Mikko S.	uke waza kaikki		kihon kata						
30.10. Ke	Ante									

Marras PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.11. La kurssi		zuki waza ja geri waza kerrataan							kerrataan	
2.11. La	Olli			aragaki seisan					vihreä	
3.11. Su	Jarmo	zuki waza kaikki	kaikki 1-2	taisabaki + oyo jutsu		chokyu futari geiko		kumite/randori: tehtävä- ja vapaasparri		ohitus: half guard
3.11. Su Danit	Jarmo			chokyu ja Sochin + oyo jutsu				goshin jutsu ranneotteisiin		
4.11. Ma junnut	Jari	haito uchi, shuto uchi, mawashi geri		taisabaki						
4.11. Ma kurssi	Vellu	zuki waza kerrataan	kerrataan				kerrataan			
4.11. Ma	Vellu		kaikki 4-5			tsuki futari geiko				
6.11. Ke Junnut	Tiina	maegeri, yoko geri, mawashi geri					rullaavat			Back mount: poistuminen, hallinta
6.11. Ke	Tiina			aragaki seisan + oyo jutsu 4-6		heishu ja kaishu futari geiko				poistuminen ja lopetus:Half guard alla
6.11. Ke	Marko									
9.11. La kurssi	Kristian	geri waza ja uke waza kerrataan	kerrataan							

