

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 maassakamppailud rilli
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		

28.1. Su alemmat	Jarmo			kaizen 1		käsipositio 1, kaizen 1				
28.1. Su kaikki	Jarmo							randori		maassakamppailud rilli + lisäteknikat
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

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	

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 / tynnyt	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					Maassakampailu drilli				

4.4. Ke aikuiset	Jarmo					Maassakamppailu drilli + extrat				
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 Kaizen2	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus
8.4. Su kaikki	Jarmo					Maassakamppailu rilli + extrat				
8.4. Su danit	Jarmo					Pystypainidrilli+ extrat				
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	Matti									Maassakamppailua
11.4. Ke aikuiset	Matti									Maassakamppailua
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					Kaizen2				
15.4. Su kaikki	Jarmo							IP: lyönnit		
15.4. Su danit	Jarmo					Käsipositio2 ja Kaizen2 - sovelluksia				
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					junioreiden maassakamppailu rilli (pitkä)				

18.4. Ke aikuiset	Jarmo					Maassakampailudriili				sidonta, lopetus ja poistuminen: ushiro gatame
21.4. La										
22.4. Su alemmat	Jarmo					Shiai kumite waza				
22.4. Su kaikki	Jarmo							IP: tarttumiset		
22.4. Su danit	Jarmo					Kansetsu-drilli				
23.4. Ma junnut				Kihon						
23.4. Ma aikuiset				Kihon						
23.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
25.4. Ke junnut				Taisabaki						
25.4. Ke aikuiset				Taisabaki						
28.4. La										
29.4. Su alemmat	Jarmo					Käsipositio1, kaizen1				
29.4. Su kaikki	Jarmo							IP: potkut		
29.4. Su danit	Jarmo					Shime-drilli				
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		kaikki							

