



15.1. Ke junnut		kake uke, shuto uke, fumikomi, kinteki geri, shuto uchi, empi uchi		Kihon sho					shuto uke, shuto uchi, muut valinnaisina	
15.1. Ke aikuiset		kake uke, shuto uke, fumikomi, kinteki geri, shuto uchi, empi uchi		Kihon sho					shuto uke, shuto uchi, muut valinnaisina	
19.1. Su alemmat	Jarmo			Kihon		Uke				
19.1. Su kaikki	Jarmo							Uke futari geiko oyo jutsu		
19.1. Su danit	Jarmo			Kaizen sho		Shime				
20.1. Ma junnut		yoko geri (etujalalla), mawashi geri (läpi takajalalla)		Kihon					yoko geri (etujalalla), mawashi geri (läpi takajalalla)	
20.1. Ma aikuiset		yoko geri (etujalalla), mawashi geri (läpi takajalalla)							yoko geri (etujalalla), mawashi geri (läpi takajalalla)	
21.1. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
22.1. Ke junnut		ude uke, ushiro geri, nagashi tsuki		Kihon						
22.1. Ke aikuiset		ude uke, ushiro geri, nagashi tsuki		Kihon						

26.1. Su alemmat	Jarmo			Kaizen sho		Heishu				
26.1. Su kaikki	Jarmo					Nyrkkeilydrilli				
26.1. Su danit	Jarmo					Tuite				
27.1. Ma junnut		ushiro kaiten empi, ushiro kaiten yoko geri		Kihon						
27.1. Ma aikuiset		ushiro kaiten empi, ushiro kaiten yoko geri								
27.1. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
29.1. Ke junnut		kaiten tettsui, ushiro mawashi geri							kaiten tettsui, ushiro mawashi geri	
29.1. Ke aikuiset		kaiten tettsui, ushiro mawashi geri							kaiten tettsui, ushiro mawashi geri	

#### Helmikuun painotus: pystyttelu

Helmi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.2. Su alemmat	Jarmo	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus Kaishu	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus
2.2. Su kaikki	Jarmo							Kaishu futari geiko oyo jutsu		
2.2. Su danit	Jarmo					Pystypainidrilli + extrat				

3.2. Ma junnut		ura mawashi geri, ushiro mawashi geri				Pystypainidrilli: käsivarsi- kainalo- ote - nyppäsy - halausote takaa käsien päältä				
3.2. Ma aikuiset		ura mawashi geri, ushiro mawashi geri								
3.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
5.2. Ke junnut			jodan uke 1,3			Pystypainidrilli: niska-käsivarsiote - käden alta - halausote takaa käsien alta				
5.2. Ke aikuiset			jodan uke 1-3			Pystypainidrilli				
8.2. La	Ante	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri
9.2. Su alemmat	Jarmo					Kansetsudrilli				
9.2. Su kaikki	Jarmo							Ottelun puolustus- tekniikkaa pitkä etäisyys		
9.2. Su danit	Jarmo					Kansetsudrilli				
10.2. Ma junnut			gedan barai 1,3					Ottelutekniikkaa		
10.2. Ma aikuiset			gedan barai 1-3							
10.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
12.2. Ke	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä	Harjoitukset peruttu. Sali muussa käytössä

16.2. Su alemmat	Jarmo					Shiai kumite waza				
16.2. Su kaikki	Jarmo							Ottelun hyökkäys- tekniikkaa pitkä etäisyys		
16.2. Su danit	Jarmo					Shiai kumite waza				
17.2. Ma junnut			uchi uke 1,3					Ottelutekniikkaa		
17.2. Ma aikuiset			uchi uke 1-3							
17.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
19.2. Ke junnut			soto uke, kake uke 1,3					Ottelutekniikkaa		
19.2. Ke aikuiset			soto uke, kake uke 1-3					Ottelutekniikkaa		
23.2. Su alemmat	Jarmo					Potkunyrrkeily- drilli				
23.2. Su kaikki	Jarmo							Ottelun puolustus- tekniikkaa lyhyt etäisyys		
23.2. Su danit	Jarmo					Potkunyrrkeily- drilli				
24.2. Ma junnut			shuto uke 1,3					Ottelutekniikkaa		
24.2. Ma aikuiset			shuto uke 1-3							
24.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
26.2. Ke junnut						Potkunyrrkeily- drilli "go no sen" - osuus erillisenä		Ottelutekniikkaa		
26.2. Ke aikuiset				Taisabaki, Seisan				Ottelutekniikkaa		

Maaliskuun painotus: maassakamppailu

Maalis PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.3. Su alemmat	Jarmo	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus Maassakamp-pailudrilli	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus
1.3. Su kaikki	Jarmo							Tehtävärandori		Mount -tekniikat
1.3. Su danit	Jarmo					Maassakamp-pailudrilli				
2.3. Ma junnut						Maassakamp-pailudrilli (juniorit)	Kaikki	Tehtävärandori		
2.3. Ma aikuiset				Kihon sho			Kaikki			
3.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
5.3. Ke junnut				Kihon sho						
5.3. Ke aikuiset				Kihon sho, Kihon						
7.3. La	Jon	Maassa-kamppailuleiri	Maassa-kamppailuleiri	Maassa-kamppailuleiri	Maassa-kamppailuleiri	Maassa-kamppailuleiri	Maassa-kamppailuleiri	Maassa-kamppailuleiri	Maassa-kamppailuleiri	Maassa-kamppailuleiri
8.3. Su alemmat	Jarmo					Maassakamp-pailudrilli				
8.3. Su kaikki	Jarmo							Tehtävärandori		Side mount -tekniikat
8.3. Su danit	Jarmo					Maassakamp-pailudrillin extrat				
9.3. Ma junnut						Maassakamp-pailudrilli (juniorit)	Kaikki	Tehtävärandori		
9.3. Ma aikuiset							Kaikki	Tehtävärandori		

9.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
11.3. Ke junnut				Kihon						
11.3. Ke aikuiset				Kihon/ Taisabaki/ Seisan						
15.3. Su alemmat					Kaikki					
15.3. Su kaikki								Tehtävärandori		Guard -tekniikat
15.3. Su danit						Keri, Kamae				
16.3. Ma junnut						Maassakamp- pailudrilli (juniorit)	Kaikki	Tehtävärandori		
16.3. Ma aikuiset				Kaizen sho						
16.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
18.3. Ke junnut		Uke waza kaikki								
18.3. Ke aikuiset		Uke waza kaikki		Kaizen sho						
21.3. La	Ante	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri
22.3. Su alemmat	Jarmo					Kansetsu drilli				
22.3. Su kaikki	Jarmo							Tehtävärandori		Back mount - tekniikat
22.3. Su danit	Jarmo							Alasviennit ja hallinta		
23.3. Ma junnut						Maassakamp- pailudrilli (juniorit)	Kaikki	Tehtävärandori		
23.3. Ma aikuiset				Kihon/ Taisabaki			Kaikki			

23.3. Ma aikuiset ylempät	Ante									
25.3. Ke junnut		Tsuki waza kaikki								
25.3. Ke aikuiset		Tsuki waza kaikki		Seisan						
29.3. Su alemmat	Jarmo					Tsuki, Uke				
29.3. Su kaikki	Jarmo							Puolustautuminen maassa		
29.3. Su danit	Jarmo			Kaizen 1		Käsipositio 1, Kaizen 1				
30.3. Ma junnut						Maassakamp-pailudrilli (juniorit)	Kaikki	Tehtävärandori		
30.3. Ma aikuiset				Kihon/ Taisabaki			Kaikki			
30.3. Ma aikuiset ylempät	Ante									

#### Huhtikuun painotus: itsepuolustus

Huhti PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyyny	Ne waza
1.4. Ke junnut		Keri waza kaikki								
1.4. Ke aikuiset		Keri waza kaikki		Seisan						
5.4. Su alemmat	Jarmo	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b> Heishu, Kaishu	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>	<b>Natsakoe + harjoitus</b>
5.4. Su kaikki	Jarmo							IP: kuristukset		
5.4. Su danit	Jarmo					Käsipositio 2, Kaizen 2				
6.4. Ma junnut			Jodan uke 1,3	Kihon sho						



6.4. Ma aikuiset			Jodan uke 1-3							
6.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
8.4. Ke junnut			gedan barai 1,3	Kihon sho, Kihon						
8.4. Ke aikuiset			gedan barai 1-3							
11.4. 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
12.4. Su		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
13.4. Ma		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
15.4. Ke junnut			uchi uke 1,3	Kihon sho, Kihon, Taisabaki						
15.4. Ke aikuiset			uchi uke 1-3	Kihon sho, Kihon, Taisabaki						
19.4. Su alemmat	Jarmo					Käsipositiio1, Kaizen 1				
19.4. Su kaikki	Jarmo							IP: tarttumiset		
19.4. Su danit	Jarmo					Pystypaini-drillin extrat				
20.4. Ma junnut			soto uke 1,3	Kihon sho, Kihon, Taisabaki						
20.4. Ma aikuiset			soto uke 1-3							
20.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
22.4. Ke junnut			kake uke 1,3	Kihon sho, Kihon, Taisabaki						

22.4. Ke aikuiset			kake uke 1-3	Kihon sho, Kihon, Taisabaki						
26.4. Su alemmat	Jarmo					Käsipositio 2				
26.4. Su kaikki	Jarmo							IP: halausotteet		
26.4. Su danit	Jarmo					Shiai kumite waza, jalkapositio				
27.4. Ma junnut			shuto uke 1,3	Kihon sho, Kihon, Taisabaki						
27.4. Ma aikuiset			shuto uke 1-3							
27.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
29.4. Ke junnut						Maassakamp-pailudrilli (juniorit)	Kaikki			
29.4. Ke aikuiset				Kihon, Taisabaki, Seisan						

#### Toukokuun painotus: vyökoetekniikat

Touko PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
3.5. Su alemmat	Jarmo	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus Kerrataan kaikki	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus	Natsakoe + harjoitus
3.5. Su kaikki	Jarmo							Goshin jutsu		
3.5. Su danit	Jarmo									
4.5. Ma junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	Maassakamp-pailudrilli (juniorit)	Kaikki	kerrataan	kerrataan	kerrataan

