

Kevät 2022

Helmi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.2. Ke junnut			jodan uke 1,3					Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti torjuneella kädellä		
2.2. Ke aikuiset			jodan uke 1-3					Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti torjuneella kädellä		
5.2. La										
6.2. Su alemmat	Jarmo					Tsuki				
6.2. Su kaikki	Jarmo							IP: suorat lyönnit		
6.2. Su danit	Jarmo					Tsuki, nyrkkeilydrilli				
7.2. Ma junnut			gedan barai 1,3					Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti toisella kädellä		
7.2. Ma aikuiset			gedan barai 1-3					Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti toisella kädellä		
7.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
9.2. Ke junnut			uchi uke 1,3					Sivuväistö suoriin lyönteihin - vastalyönti		
9.2. Ke aikuiset			uchi uke 1-3					Sivuväistö suoriin lyönteihin - vastalyönti		
12.2. La										
13.2. Su alemmat	Jarmo					Heishu				
13.2. Su kaikki	Jarmo							IP:koukkulyönnit		

13.2. Su danit	Jarmo					Heishu, potkunyrkkeily-drilli				
14.2. Ma junnut			soto uke 1,3					Koukkulyönnin torjunta, vastaisku torjuneella kädellä		
14.2. Ma aikuiset			soto uke 1-3					Koukkulyönnin torjunta, vastaisku torjuneella kädellä		
14.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
16.2. Ke junnut			kake uke 1,3					Koukkulyönnin torjunta, vastaisku toisella kädellä		
16.2. Ke aikuiset			kake uke 1-3					Koukkulyönnin torjunta, vastaisku toisella kädellä		
19.2. La										
20.2. Su alemmat	Jarmo					Käsipositio 1				
20.2. Su kaikki	Jarmo							IP: työntö		
20.2. Su danit	Jarmo					Käsipositio 1, Kaizen 1				
21.2. Ma junnut			shuto uke 1,3					Ottelutekniikkaa		
21.2. Ma aikuiset			shuto uke 1-3					Ottelutekniikkaa		
21.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
23.2. Ke junnut				Kihon sho				Maegerin torjunta		
23.2. Ke aikuiset				Kihon sho				Maegerin torjunta		
26.2. La										
27.2. Su alemmat	Jarmo					uke				

27.2. Su kaikki	Jarmo							IP: ranneotteet		
27.2. Su danit	Jarmo					uke				
28.2. Ma iunnut				Kihon sho				Ottelutekniikkaa		
28.2. Ma aikuiset				Kihon sho				Ottelutekniikkaa		
28.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									

Maalis PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.3. Ke junnut				Kihon				Mawashigerin torjunta		
2.3. Ke aikuiset				Kihon				Mawashigerin torjunta		
5.3. La										
6.3. Su alemmat		Ei harjoituksia - vetäjäpalaveri								
6.3. Su kaikki	Jarmo							IP: rinnusote		
6.3. Su danit		Ei harjoituksia - vetäjäpalaveri								
7.3. Ma junnut				Kihon						
7.3. Ma aikuiset				Kihon						
7.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
9.3. Ke junnut				Kaizen sho						
9.3. Ke aikuiset				Kaizen sho						
12.3. La										
13.3. Su alemmat	Jarmo					käsipositio 2				
13.3. Su kaikki	Jarmo							IP: halausotteet		

13.3. Su danit	Jarmo					käsipositio 2, kaizen 2				
14.3. Ma junnut		uke - kaikki								
14.3. Ma aikuiset		uke - kaikki								
14.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
16.3. Ke junnut		tsuki - kaikki								
16.3. Ke aikuiset		tsuki - kaikki								
19.3. La										
20.3. Su alemmat	Jarmo					tsuki, heishu				
20.3. Su kaikki	Jarmo							IP: kuristukset		
20.3. Su danit	Jarmo					jalkapositio				
21.3. Ma junnut		keri - kaikki								
21.3. Ma aikuiset		keri - kaikki								
21.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
23.3. Ke junnut									lyöntiyhdistelmiä	
23.3. Ke aikuiset									lyöntiyhdistelmiä	
26.3. La										
27.3. Su alemmat	Jarmo					jalkapositio				
27.3. Su kaikki	Jarmo							IP: suorat potkut		
27.3. Su danit	Jarmo					keri				

28.3. Ma junnut									potkuja + potkuyhdistelmiä	
28.3. Ma aikuiset									potkuja + potkuyhdistelmiä	
28.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
30.3. Ke junnut			jodan uke 1,3							
30.3. Ke aikuiset			jodan uke 1-3							

Huhtikuun painotus: itsepuolustus

Huhti PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.4. La	Ante	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri
3.4. Su alemmat	Jarmo					uke				
3.4. Su kaikki	Jarmo							IP: kiertävät potkut		
3.4. Su danit	Jarmo					kamae				
4.4. Ma junnut								Nyrkkeilydrilli erillisinä		
4.4. Ma aikuiset								Nyrkkeilydrilli erillisinä		
4.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
6.4. Ke junnut								Nyrkkeilydrilli erillisinä		
6.4. Ke aikuiset								Nyrkkeilydrilli erillisinä		
9.4. La										
10.4. Su alemmat	Jarmo			Kihon sho, Kihon						

10.4. Su kaikki	Jarmo							IP: puolustautuminen maassa		
10.4. Su danit	Jarmo			Seisan, sochin						
11.4. Ma junnut								Potkunyrkkeilydrilli erillisinä		
11.4. Ma aikuiset								Potkunyrkkeilydrilli erillisinä		
11.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
13.4. Ke junnut								Potkunyrkkeilydrilli erillisinä		
13.4. Ke aikuiset								Potkunyrkkeilydrilli erillisinä		
16.4. 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
17.4. 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
18.4. 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
20.4. Ke junnut				Kihon sho, Kihon						
20.4. Ke aikuiset				Kihon sho, Kihon						
23.4. La		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
24.4. Su alemmat	Jarmo			Yuji dai ichi						
24.4. Su kaikki	Jarmo							Pystyottelutekniikkaa pitkä etäisyys		
24.4. Su danit	Jarmo			Sochin, nepai						

25.4. Ma junnut				Kaizen sho						
25.4. Ma aikuiset				Kaizen sho						
25.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
27.4. Ke junnut						Käsipositio 1 (kaizen sho 1) erillisinä				
27.4. Ke aikuiset						Käsipositio 1 (kaizen sho 1)				
30.4. La		Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu

Toukokuun painotus: vyökoetekniikat

Touko PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.5. Su alemmat		Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu	Harjoitukset peruttu Vappu
2.5. Ma junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	Kaikki	kerrataan	kerrataan	kerrataan
2.5. Ma aikuiset		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
2.5. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
4.5. Ke junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
4.5. Ke aikuiset		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
7.5. La										
8.5. Su alemmat	Jarmo	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
8.5. Su kaikki	Jarmo							Pystyottelutekniikkaa lyhyt etäisyys		

23.5. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
25.5. Ke junnut										
25.5. Ke aikuiset										
28.5. La										
29.5. Su		KU ylempien vöiden vyökoe	KU ylempien vöiden vyökoe	KU ylempien vöiden vyökoe	KU ylempien vöiden vyökoe	KU ylempien vöiden vyökoe	KU ylempien vöiden vyökoe	KU ylempien vöiden vyökoe	KU ylempien vöiden vyökoe	KU ylempien vöiden vyökoe