



18.1. Ke junnut				kihon sho	yläkoukku, lyönti ylhäältä					
18.1. Ke aikuiset				kihon sho, kihon dai	yläkoukku, lyönti ylhäältä					
21.1. La										
22.1. Su alemmat	Jarmo					heishu, uke				
22.1. Su kaikki	Jarmo							IP: hiha- ja hartiaote		
22.1. Su danit	Jarmo			kaizen sho, kaizen dai + oyo jutsu						
23.1. Ma junnut		keri waza kaikki	lyönti ylhäältä		lyönti ylhäältä, suora lyönti					
23.1. Ma aikuiset		keri waza kaikki	lyönti ylhäältä		lyönti ylhäältä, suora lyönti					
23.1. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
25.1. Ke junnut				kihon dai	suoralyönti, alakoukku					
25.1. Ke aikuiset				kihon dai, kaizen sho	suoralyönti, alakoukku					
28.1. La										
29.1. Su alemmat	Jarmo					uke, kaishu				
29.1. Su kaikki	Jarmo							IP: ranneote		
29.1. Su danit	Jarmo			aragaki seisan		käsipositio 1 ja 2, kaizen 1				
30.1. Ma junnut			alakoukku		alakoukku					
30.1. Ma aikuiset			alakoukku		alakoukku					

30.1. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
---------------------------------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Helmikuun painotus: pystykympailu

Helmi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.2. Ke junnut				kihon dai				Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti torjuneella kädellä		
1.2. Ke aikuiset				kaizen sho, kaizen dai				Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti torjuneella kädellä		
4.2. La aikuiset	Jyrki							Kick Ass potkutrilogia		
5.2. Su alemmat	Jarmo					kaishu, käsipositio 1				
5.2. Su kaikki	Jarmo							IP: suorat lyönnit		
5.2. Su danit	Jarmo					tsuki, nyrkkeilydrilli				
6.2. Ma junnut			työntö					Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti toisella kädellä		
6.2. Ma aikuiset			työntö					Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti toisella kädellä		
6.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
8.2. Ke junnut				kaizen sho				Sivuväistö suoriin lyönneihin - vastalyönti		
8.2. Ke aikuiset				kaizen sho, kaizen dai				Sivuväistö suoriin lyönneihin - vastalyönti		
11.2. La	Jyrki							Kick Ass potkutrilogia		

12.2. Su alemmat	Jarmo					käsipositio 1, käsipositio 2				
12.2. Su kaikki	Jarmo							IP: koukkulyönnit		
12.2. Su danit	Jarmo					heishu, potkunyrkkeily- drilli				
13.2. Ma junnut			ranneote					Koukkulyönnin torjunta, vastaisku torjuneella kädellä		
13.2. Ma aikuiset			ranneote					Koukkulyönnin torjunta, vastaisku torjuneella kädellä		
13.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
15.2. Ke junnut				kaizen sho				Koukkulyönnin torjunta, vastaisku toisella kädellä		
15.2. Ke aikuiset				jiyu dai ichi				Koukkulyönnin torjunta, vastaisku toisella kädellä		
18.2. La										
19.2. Su alemmat	Jarmo					Käsipositio 2				
19.2. Su kaikki	Jarmo							IP: työntö		
19.2. Su danit	Jarmo					kaishu, shiai kumite waza (jalkapositio)				
20.2. Ma junnut			etupotku					Ottelutekniikkaa		
20.2. Ma aikuiset			etupotku					Ottelutekniikkaa		
20.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
22.2. Ke junnut								Maegerin torjunta		



8.3. Ke junnut						junioreiden maassakamp- pailudrilli		randori		soveltaen
8.3. Ke aikuiset						Maassakamp- pailudrilli		randori		soveltaen
11.3. La	Jyrki							Kick Ass potkutrilogia		
12.3. Su alemmat	Jarmo					Maassakamp- pailudrilli				
12.3. Su kaikki	Jarmo							randori		tate gatame (mount)
12.3. Su danit	Jarmo					Maassakamp- pailudrilli				
13.3. Ma junnut		uke - kaikki								
13.3. Ma aikuiset		uke - kaikki								
13.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
15.3. Ke junnut						junioreiden maassakamp- pailudrilli		randori		soveltaen
15.3. Ke aikuiset						Maassakamp- pailudrilli		randori		soveltaen
18.3. La										
19.3. Su alemmat						Maassakamp- pailudrilli				
19.3. Su kaikki										kesa gatame, yoko gatame (side mount)
19.3. Su danit						Maassakamp- pailudrilli				
20.3. Ma junnut		tsuki kaikki								
20.3. Ma aikuiset		tsuki kaikki								

20.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
22.3. Ke junnut								randori		soveltaen
22.3. Ke aikuiset								randori		soveltaen
25.3. La	Ante	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri	Anten minileiri
26.3. Su alemmat	Jarmo									uki gatame (knee on the belly), ushiro gatame (back mount)
26.3. Su kaikki	Jarmo							IP: puolustautuminen maassa		
26.3. Su danit	Jarmo									uki gatame (knee on the belly), ushiro gatame (back mount)
27.3. Ma junnut		keri kaikki								
27.3. Ma aikuiset		keri kaikki								
27.3. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
19.3. Ke junnut								randori		soveltaen
29.3. Ke aikuiset								randori		soveltaen

Huhtikuun painotus: itsepuolustus

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

1.4. La										
2.4. Su alemmat	Jarmo					pystypainirilli				
2.4. Su kaikki	Jarmo							IP: halausotteet		
2.4. Su danit	Jarmo					pystypainirilli + extrat				
3.4. Ma junnut						yli-aliote, niskakynnärote		IP: lyöntien torjuminen		
3.4. Ma aikuiset						yli-aliote, niskakynnärote		IP: lyöntien torjuminen		
3.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
5.4. Ke junnut								IP: puolustautuminen maassa		
5.4. Ke aikuiset								IP: puolustautuminen maassa		
8.4. 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
9.4. 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
10.4. Ma aikuiset ylemmät		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. Ke junnut								IP: rinnusote		
12.4. Ke aikuiset								IP: rinnusote		
15.4. La										
16.4. Su alemmat	Jarmo					pystypainirilli				
16.4. Su kaikki	Jarmo							IP: kuristukset		





30.4. 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
---------------------	--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Toukokuun painotus: vyökoetekniikat

Touko PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.5. Ma		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
3.5. Ke junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
3.5. Ke aikuiset		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
6.5. La										
7.5. Su alemmat		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
7.5. Su kaikki										
7.5. Su danit		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
8.5. Ma junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	Kaikki	kerrataan	kerrataan	kerrataan
8.5. Ma aikuiset		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
8.5. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
10.5. Ke junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
10.5. Ke aikuiset		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
13.5. La	Jarmo	Vyökoetekniikka- leiri	Vyökoetekniikka- leiri	Vyökoetekniikka- leiri	Vyökoetekniikka- leiri	Vyökoetekniikka- leiri	Vyökoetekniikka- leiri	Vyökoetekniikka-leiri	Vyökoetekniikka- leiri	Vyökoetekniikka- leiri
14.5. Su alemmat	Jarmo	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
14.5. Su kaikki	Jarmo									
14.5. Su danit	Jarmo	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
15.5. Ma junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	Kaikki	kerrataan	kerrataan	kerrataan

