

17.9. Su		Leiri Hyvinkäällä	Leiri Hyvinkäällä	Leiri Hyvinkäällä	Leiri Hyvinkäällä	Leiri Hyvinkäällä	Leiri Hyvinkäällä	Leiri Hyvinkäällä	Leiri Hyvinkäällä	Leiri Hyvinkäällä
17.9. Su alemmat	Jarmo			jiyu dai ichi				jiyu dai ichi oyo jutsu		
17.9. Su kaikki	Jarmo	uchi uke						uchi uke		
17.9. Su danit	Jarmo			jiyu dai ichi				jiyu dai ichi oyo jutsu		
18.9. Ma kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai	rinnusote 1	Kihon sho jodan uke				otteluasento, liike eteen, liike taakse	kisami tsuki	
18.9. Ma junnut			alakoukku, niskalenkki taso 1	kihon dai						
18.9. Ma aikuiset alemmat			alakoukku, niskalenkki tasot 1- 3	kihon dai, kaizen sho						
18.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
20.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan barai	rinnusote 1					otteluasento, liike sivulle, jabin torjuminen	kisami tsuki	
20.9. Ke junnut				Kaizen sho	työntö (4.), rystilyönti (5.)					
20.9. Ke aikuiset				Kaizen sho	työntö (4.), rystilyönti (5.), yläkoukku (6.)					
23.9. La										
24.9. Su alemmat	Jarmo					pystypainidrilli				

24.9. Su kaikki	Jarmo	soto uke						soto uke		
24.9. Su danit	Jarmo					Pystypainidrilli, nyrkkeilydrilli				
25.9. Ma kurssi		mae geri, gedan barai, uchi uke		Kihon sho jodan uke, gedan barai				otteluasento, liike sivulle, jabin torjunta ja väistö	kisami tsuki	
25.9. Ma junnut					työntö (4.), rystilyönti (5.)	Pystypainidrilli soveltaen				
25.9. Ma aikuiset alemmat					yläkoukku (6.), suora lyönti (7.)	Pystypainidrilli				
25.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
27.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke					kovat eteen ja taakse	otteluasento, liike sivulle, jabin torjunta ja väistö		
27.9. Ke junnut					työntö (4.), rystilyönti (5.)	Pystypainidrilli soveltaen				
27.9. Ke aikuiset					yläkoukku (6.), suora lyönti (7.)	Pystypainidrilli				
30.9. La										

Lokakuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tynnyt	Ne waza
1.10. Su alemmat	Jarmo					uke				
1.10. Su kaikki	Jarmo	kake uke						kake uke		
1.10. Su danit	Jarmo					Pystypainidrilli, nyrkkeilydrilli				

2.10. Ma kurssi		mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan barai	lyönti ylhäältä 1	Kihon sho: uchi uke, soto uke				jabin ja takakäden suoran torjuminen	kisami tsuki, gyaku tsuki	
2.10. Ma junnut						Heishu				
2.10. Ma aikuiset alemmat						Heishu				
2.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									Maassakamp-pailutekniikkaa
4.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, kinteki geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke	lyönti ylhäältä 1				kovat eteen ja taakse	otteluasento, suorien lyöntien torjuminen ja väistäminen	kisami tsuki - gyaku tsuki	
4.10. Ke junnut				Jiyu dai ichi + oyo jutsu						
4.10. Ke aikuiset				Jiyu dai ichi + oyo jutsu						
7.10. La										
8.10. Su alemmat	Jarmo	keri waza kaikki					kaikki			
8.10. Su kaikki	Jarmo	shuto uke						shuto uke		
8.10. Su danit	Jarmo					junnujen maassakamp-pailudrilli	kaikki			
9.10. Ma kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke	lyönti ylhäältä 1	Kihon sho: uchi uke, soto uke	työntö (4.)				maegeri	

9.10. Ma junnut						junnujen maassakamp- pailudrilli osissa				
9.10. Ma aikuiset alemmat						Uke				
9.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									Maassakamp- pailutekniikkaa
11.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, kinteki geri, uchi uke, soto uke			työntö (4.)		kovat sivulle	maegerin torjuminen gedan barai	maegeri	
11.10. Ke junnut						junnujen maassakamp- pailudrilli osissa		soveltavaa maassakampailua		
11.10. Ke aikuiset				Jiyu dai ichi + oyo jutsu						
14.10. La										
15.10. Su alemmat	Jarmo					maassakamp- pailudrilli				
15.10. Su kaikki	Jarmo							ottelutekniikkaa pitkä etäisyys		
15.10. Su danit	Jarmo					maassakamp- pailudrilli				
16.10. Ma kurssi		sonoba tsuki, hiza geri, uchi uke, soto uke, kake uke	ranneote 1	Kihon sho: jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke						
16.10. Ma junnut				Kihon sho		käsipositio 1				
16.10. Ma aikuiset alemmat				Kaizen dai		käsipositio 1				
16.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									Maassakamp- pailutekniikkaa

18.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, kinteki geri, jodan	ranneote 1				kovat kaikki	otteluliikkuminen - vastustajan seuraaminen, etäisyys		
18.10. Ke junnut				Kihon sho		käsipositio 1				
18.10. Ke aikuiset				Kaizen dai		käsipositio 1				
21.10. La										
22.10. Su alemmat	Jarmo					maassakamp-pailudrilli				
22.10. Su kaikki	Jarmo							ottelutekniikkaa lyhyt etäisyys		
22.10. Su danit	Jarmo					maassakamp-pailudrilli				
23.10. Ma kurssi		sonoba tsuki, gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, kinteki geri, kake uke, shuto uke		Kihon sho: kake uke, shuto uke + kinteki geri				suorien lyöntien torjuminen ja väistö	maegeri	
23.10. Ma junnut			rinnusote, yläkoukku 1,2							
23.10. Ma aikuiset alemmat			rinnusote, yläkoukku 1-3							
23.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									Maassakamp-pailutekniikkaa
25.10. Ke kurssi		tsuki waza (kerrataan), keri waza (kerrataan)	yläkoukku 1		työntö (4.)		kovat kaikki			
25.10. Ke junnut						junnujen maassakamp-		soveltavaa maassakamppailua		
25.10. Ke aikuiset					lyönti ylhäältä (9.), alakoukku (10.)	Kaishu				

28.10. La aikuiset										
29.10. Su alemmat	Jarmo					shiai kumite waza				
29.10. Su kaikki	Jarmo							Ottelutekniikkaa pystypainietäisyys		
29.10. Su danit	Jarmo					shiai kumite waza				
30.10. Ma kurssi		uke waza kaikki	ranneote 1, yläkoukku 1	Kihon sho: kake uke, shuto uke + kinteki geri	työntö (4.)				kerrataan	
30.10. Ma junnut			lyönti ylhäältä ja etupotku 1,2							
30.10. Ma aikuiset alemmat						Uke, kaishu				
30.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									Maassakamp-pailutekniikkaa

Marrask. PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
1.11. Ke kurssi		tsuki waza kaikki, keru waza kaikki	rinnusote 1, lyönti ylhäältä 1				kerrataan			
1.11. Ke junnut						Shiai kumite waza				
1.11. Ke aikuiset						Shiai kumite waza				
4.11. La										
5.11. Su alemmat	Jarmo			Aragaki seisan						

5.11. Su kaikki	Jarmo							IP - ranneotteet		
5.11. Su danit	Jarmo			Aragaki seisan						
6.11. Ma kurssi		keri waza, uke waza	rinnusote 1, lyönti ylhäältä 1	kihon sho					kerrataan	
6.11. Ma junnut			kerrataan							
6.11. Ma aikuiset alemmat			kerrataan		työntö (4.), rystilyönti (5.), yläkoukku (6.)					
6.11. Ma aikuiset kaikki	Ante									
8.11. Ke kurssi		kerrataan	yläkoukku 1, ranneote 1		työntö (4.)		kerrataan	kerrataan maegerin torjuminen	kerrataan	
8.11. Ke junnut				kerrataan						
8.11. Ke aikuiset				kerrataan						
11.11. La										
12.11. Su alemmat	Jarmo					Shiai kumite waza (puolustus)				
12.11. Su kaikki	Jarmo							IP - tarttumiset		
12.11. Su danit	Jarmo					Shiai kumite waza				
13.11. Ma kurssi		kerrataan	kerrataan	Kihon sho	työntö (4.)					
13.11. Ma junnut			kerrataan							

22.11. Ke aikuiset		Ei harjoituksia sali muussa käytössä	Ei harjoituksia sali muussa käytössä	Ei harjoituksia sali muussa käytössä	Ei harjoituksia sali muussa käytössä	Ei harjoituksia sali muussa käytössä	Ei harjoituksia sali muussa käytössä	Ei harjoituksia sali muussa käytössä	Ei harjoituksia sali muussa käytössä	Ei harjoituksia sali muussa käytössä
25.11. La	Ante	Leiri: tekniikoita Okinawalta	Leiri: tekniikoita Okinawalta	Leiri: tekniikoita Okinawalta	Leiri: tekniikoita Okinawalta	Leiri: tekniikoita Okinawalta	Leiri: tekniikoita Okinawalta	Leiri: tekniikoita Okinawalta	Leiri: tekniikoita Okinawalta	Leiri: tekniikoita Okinawalta
26.11. Su alemmat	Jarmo	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)
26.11. Su kaikki	Jarmo							IP - kuristukset		
26.11. Su danit	Jarmo	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)	Tekniikka-klinikka (videointi)
27.11. Ma kurssi		kerrataan	kerrataan	Kihon sho	kerrataan					
27.11. Ma junnut				kerrataan						
27.11. Ma aikuiset alemmat				kerrataan						
27.11. Ma aikuiset kaikki	Ante									
29.11. Ke kurssi		Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe	Kurssin vyökoe
29.11. Ke junnut		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan
29.11. Ke aikuiset		kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan	kerrataan

Joulukuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyyny	Ne waza
2.12. La										
3.12. Su alemmat	Jarmo			kaikki						
3.12. Su kaikki	Jarmo					kerrataan				
3.12. Su danit	Jarmo			kaikki						

