



17.1. Ke junnut				kihon sho, kihon dai	yläkoukku, lyönti ylhäältä					
17.1. Ke aikuiset				kihon sho, kihon dai	yläkoukku, lyönti ylhäältä					
20.1. La										
21.1. Su alemmat	Jarmo					heishu, uke				
21.1. Su kaikki	Jarmo					pystypainidrilli				
21.1. Su danit	Jarmo			kihon dai + oyo jutsu, kaizen dai + oyo jutsu						
22.1. Ma junnut				kihon dai	lyönti ylhäältä, suora lyönti					
22.1. Ma aikuiset				kihon dai	lyönti ylhäältä, suora lyönti					
22.1. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
24.1. Ke junnut				kihon dai	suoralyönti, alakoukku					
24.1. Ke aikuiset				kihon dai, kaizen sho	suoralyönti, alakoukku					
27.1. La										
28.1. Su alemmat	Jarmo					uke, kaishu				
28.1. Su kaikki	Jarmo					pystypainidrilli				
28.1. Su danit	Jarmo			aragaki seisan + oyo jutsu						
29.1. Ma junnut				kaizen sho	alakoukku					
29.1. Ma aikuiset				kaizen sho	alakoukku					

29.1. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
31.1. Ke junnut				kihon dai						
31.1. Ke aikuiset				kaizen sho, kaizen dai						

### Helmikuun painotus: pystykamppailu

Helmi PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
3.2. La										
4.2. Su alemmat	Jarmo					shiai kumite waza				
4.2. Su kaikki	Jarmo							Kumite: suorat lyönnit		
4.2. Su danit	Jarmo					shiai kumite waza				
5.2. Ma junnut			rinnusote					Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti toisella kädellä		
5.2. Ma aikuiset			rinnusote					Suorien lyöntien torjuminen, vastalyönti toisella kädellä		
5.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
7.2. Ke junnut		Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä
7.2. Ke aikuiset		Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä	Harjoitukset peruttu sali muussa käytösä



21.2. Ke junnut		Harjoitukset peruttu hiihtoloma	Harjoitukset peruttu hiihtoloma	Harjoitukset peruttu hiihtoloma	Harjoitukset peruttu hiihtoloma	Harjoitukset peruttu hiihtoloma	Harjoitukset peruttu hiihtoloma	Harjoitukset peruttu hiihtoloma	Harjoitukset peruttu hiihtoloma	
21.2. Ke aikuiset								Maegerin torjunta		
24.2. La										
25.2. Su alemmat	Jarmo					uke				
25.2. Su kaikki	Jarmo							Kumite: lähietäisyys		
25.2. Su danit	Jarmo					keri futari geiko				
26.2. Ma junnut			ranneote					Ottelutekniikkaa		
26.2. Ma aikuiset			ranneote					Ottelutekniikkaa		
26.2. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
28.3. Ke junnut								Mawashigerin torjunta		
28.3. Ke aikuiset								Mawashigerin torjunta		

#### Maaliskuun painotus: maassakamppailu

Maalis PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.3. La										
3.3. Su alemmat	Jarmo					Maassakamp- pailudrilli				
3.3. Su kaikki	Jarmo							randori		do jime (guard)
3.3. Su danit	Jarmo					Junioreiden ja aikuisten maassakamp- pailudrilli				
4.3. Ma junnut						junioreiden maassakamp- pailudrilli		randori		soveltaen
4.3. Ma aikuiset						Maassakamp- pailudrilli		randori		soveltaen

4.3. Ma aikuiset ylempät	Ante									soveltaen
6.3. Ke junnut			lyönti ylhäältä		kaikki 6					
6.3. Ke aikuiset			lyönti ylhäältä		kaikki 6					
9.3. La	Ante	Anten mattokamppailuleiri	Anten mattokamppailuleiri	Anten mattokamppailuleiri	Anten mattokamppailuleiri	Anten mattokamppailuleiri	Anten mattokamppailuleiri	Anten mattokamppailuleiri	Anten mattokamppailuleiri	Anten mattokamppailuleiri
10.3. Su alemmat	Jarmo					Maassakamp-pailudrilli				
10.3. Su kaikki	Jarmo							randori		tate gatame (mount)
10.3. Su danit	Jarmo					Maassakamp-pailudrilli				
11.3. Ma junnut						junioreiden maassakamp-pailudrilli		randori		soveltaen
11.3. Ma aikuiset						Maassakamp-pailudrilli		randori		soveltaen
11.3. Ma aikuiset ylempät	Ante									soveltaen
13.3. Ke junnut		uke - kaikki	etupotku							
13.3. Ke aikuiset		uke - kaikki	etupotku							
16.3. La										
17.3. Su alemmat						Maassakamp-pailudrilli				
17.3. Su kaikki										kesa gatame, yoko gatame (side mount)
17.3. Su danit						Maassakamp-pailudrilli, keri futari geiko				
18.3. Ma junnut								randori		soveltaen







8.4. Ma aikuiset										
8.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
10.4. Ke junnut			rinnusote					IP: rinnusote		
10.4. Ke aikuiset			rinnusote					IP: rinnusote		
13.4. La										
14.4. Su alemmat	Jarmo					pystypainidrilli				
14.4. Su kaikki	Jarmo							IP: kuristukset		
14.4. Su danit	Jarmo					pystypainidrilli + extrat				
15.4. Ma junnut			yläkoukku					IP: hiha- tai hartiaote		
15.4. Ma aikuiset			yläkoukku					IP: hiha- tai hartiaote		
15.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
17.4. Ke junnut			ranneote					IP: ranneote		
17.4. Ke aikuiset			ranneote					IP: ranneote		
20.4. La										
21.4. Su alemmat	Jarmo			kaikki						
21.4. Su kaikki	Jarmo							IP: hallinta		
21.4. Su danit	Jarmo			kaikki						

22.4. Ma junnut			lyönti ylhäältä					IP: halausotteet		
22.4. Ma aikuiset			lyönti ylhäältä					IP: halausotteet		
22.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									
24.4. Ke junnut			niskalenkki					IP: niskalenkki		
24.4. Ke aikuiset			niskalenkki					IP: kuristukset		
27.4. La										
28.4. Su alemmat	Jarmo			kaikki						
28.4. Su kaikki	Jarmo							IP: hallinta		
28.4. Su danit	Jarmo			kaikki						
29.4. Ma junnut			etupotku, työntö, alakoukku							
29.4. Ma aikuiset			etupotku, työntö, alakoukku							
29.4. Ma aikuiset ylemmät	Ante									

#### 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. Ke junnut		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
1.5. Ke aikuiset		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



