

19.8. Ma junnut		kake uke, shuto uke, kinteki geri		Kihon sho + oyo jutsu työntö (kake uke), koukkulyönti (shuto uke - kinteki geri)						
19.8. Ma aikuiset alemmat				Kihon sho + oyo jutsu työntö (kake uke), koukkulyönti (shuto uke - kinteki geri)						
19.8. Ma aikuiset kaikki	Ante									
21.8. Ke junnut		Tsuki waza		Kihon sho						
21.8. Ke aikuiset				Kihon sho				Ottelutekniikkaa - pitkä etäisyys		
24.8. La										
25.8. Su		Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia	Ei harjoituksia
26.8. Ma junnut		Keri waza		Kihon dai						
26.8. Ma aikuiset alemmat				Kihon dai						
26.8. Ma aikuiset kaikki	Ante									
28.8. Ke junnut				Kihon dai + oyo jutsu						

8.9. Su alemmat	Jarmo			kaizen sho		Käsipositio 2				
8.9. Su kaikki	Jarmo	gedan barai						IP: gedan barai		
8.9. Su danit	Jarmo			kaizen sho				Ottelutekniikkaa - puolietäisyys		
9.9. Ma kurssi		gyaku tsuki, hiza geri, jodan uke, gedan barai	rinnusote 1	Kihon sho jodan uke				otteluasento, liike eteen, liike taakse	kisami tsuki	
9.9. Ma junnut			ranneote, lyönti ylhäältä taso 1	kihon dai						
9.9. Ma aikuiset alemmat			ranneote, lyönti ylhäältä tasot 1-3	kihon dai						
9.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
11.9. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, hiza geri, jodan uke, gedan barai	rinnusote 1					otteluasento, liike sivulle, jabin torjuminen	kisami tsuki	
11.9. Ke junnut			etupotku, työntö taso 1	kihon dai						
11.9. Ke aikuiset			etupotku, työntö tasot 1-3	kihon dai, kaizen sho				IP soveltavaa		
14.9. La										
15.9. Su alemmat	Jarmo			jiyu dai ichi				jiyu dai ichi oyo jutsu		

15.9. Su kaikki	Jarmo	uchi uke						IP: uchi uke		
15.9. Su danit	Jarmo			jiyu dai ichi				Ottelutekniikkaa - puolietäisyys		
16.9. Ma kurssi		mae geri, gedan barai, uchi uke		Kihon sho jodan uke, gedan barai				otteluasento, liike sivulle, jabin torjunta ja väistö	kisami tsuki	
16.9. Ma junnut			alakoukku, niskalenkki taso 1	kihon dai						
16.9. Ma aikuiset alemmat			alakoukku, niskalenkki tasot 1-3	kihon dai, kaizen sho						
16.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
18.9. 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		
18.9. Ke junnut				Kaizen sho	työntö (4.), rystilyönti (5.)					
18.9. Ke aikuiset				Kaizen sho	työntö (4.), rystilyönti (5.), yläkoukku (6.)			IP soveltavaa		
21.9. La										
22.9. Su alemmat	Jarmo							Ottelutekniikkaa - pystypainietäisyys		
22.9. Su kaikki	Jarmo	soto uke						IP: soto uke		
22.9. Su danit	Jarmo			jiyu dai ni				Ottelutekniikkaa - pystypainietäisyys		
23.9. 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	

23.9. Ma junnut				Kaizen sho	työntö (4.), rystilyönti (5.)					
23.9. Ma aikuiset alemmat				Kaizen sho	yläkoukku (6.), suora lyönti (7.)					
23.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
25.9. 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	
25.9. Ke junnut					työntö (4.), rystilyönti (5.)			Ottelutekniikkaa - pystypainietäisyys		
25.9. Ke aikuiset				Kaizen dai	yläkoukku (6.), suora lyönti (7.)			Ottelutekniikkaa - pystypainietäisyys		
28.9. La										
29.9. Su alemmat	Jarmo					uke				
29.9. Su kaikki	Jarmo	kake uke						IP: kake uke		
29.9. Su danit	Jarmo					Pystypainidrilli, nyrkkeilydrilli		Ottelutekniikkaa - pystypainietäisyys		
30.9. 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	
30.9. Ma junnut						Heishu				
30.9. Ma aikuiset alemmat				Kaizen dai		Heishu				

30.9. Ma aikuiset kaikki	Ante									
--------------------------------	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Lokakuu PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, kinteki geri, uchi uke, soto uke			työntö (4.)		kovat sivulle	maegerin torjuminen gedan barai	maegeri	
2.10. Ke junnut						Nyrkkeilydrillin osuuksia				
2.10. Ke aikuiset						Nyrkkeilydrillin osuuksia		Ottelutekniikkaa - lähietäisyys		
5.10. La										
6.10. Su alemmat	Jarmo	keri waza kaikki					kaikki			
6.10. Su kaikki	Jarmo	shuto uke						IP: shuto uke		
6.10. Su danit	Jarmo						kaikki			Maassakamp- pailutekniikkaa
7.10. Ma kurssi		sonoba tsuki, hiza geri, uchi uke, soto uke, kake uke	ranneote 1	Kihon sho: jodan uke, gedan barai, uchi uke, soto uke						
7.10. Ma junnut										Maassakamp- pailutekniikkaa
7.10. Ma aikuiset alemmat				jiyu dai ichi						

7.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									Maassakamp- pailutekniikkaa
9.10. Ke kurssi		gyaku tsuki, mae geri, ushiro geri, kinteki geri, jodan uke, gedan barai	ranneote 1				kovat kaikki	otteluliikkuminen - vastustajan seuraaminen, etäisyys		
9.10. Ke junnut									Suorat lyönnit ja potkut	
9.10. Ke aikuiset									Suorat lyönnit ja potkut	
12.10. La										
13.10. Su alemmat	Jarmo							IP: suorat lyönnit ja potkut		
13.10. Su kaikki	Jarmo									Maassakamp- pailutekniikkaa
13.10. Su danit	Jarmo							IP: suorat lyönnit ja potkut		
14.10. 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	
14.10. Ma junnut										Maassakamp- pailutekniikkaa
14.10. Ma aikuiset alemmat				jiyu dai ichi						
14.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									Maassakamp- pailutekniikkaa
16.10. Ke kurssi		tsuki waza (kerrataan), keri waza (kerrataan)	yläkoukku 1		työntö (4.)		kovat kaikki			
16.10. Ke junnut									Kiertävät lyönnit ja potkut	

16.10. Ke aikuiset									Kiertävät lyönnit ja potkut	
19.10. La										
20.10. Su alemmat	Jarmo				Vyökoevaatimusten tegumit					
20.10. Su kaikki	Jarmo							IP: kiertävät lyönnit ja potkut		
20.10. Su danit	Jarmo				Vyökoevaatimusten tegumit					
21.10. Ma kurssi		uke waza kaikki	ranneote 1, yläkoukku 1	Kihon sho: kake uke, shuto uke + kinteki geri	työntö (4.)				kerrataan	
21.10. Ma junnut		Uke waza kaikki			työntö (4.)					
21.10. Ma aikuiset alemmat		Uke waza kaikki			työntö (4.)					
21.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									
23.10. Ke kurssi		tsuki waza kaikki, keri waza kaikki	rinnusote 1, lyönti ylhäältä 1				kerrataan			
23.10. Ke junnut		tsuki waza kaikki			rystilyönti (5.)					
23.10. Ke aikuiset		tsuki waza kaikki			rystilyönti (5.)					
26.10. La aikuiset										
27.10. Su alemmat	Jarmo					heishu, uke				

27.10. Su kaikki	Jarmo							IP: tarttumiset		
27.10. Su danit	Jarmo					tsuki, heishu, uke				
28.10. Ma kurssi		keri waza, uke waza	rinnusote 1, lyönti ylhäältä 1	kihon sho					kerrataan	
28.10. Ma junnut		keri waza kaikki			yläkoukku (6.)					
28.10. Ma aikuiset alemmat		keri waza kaikki			yläkoukku (6.)					
28.10. Ma aikuiset kaikki	Ante									
30.10. Ke kurssi		kerrataan	yläkoukku 1, ranneote 1		työntö (4.)		kerrataan	kerrataan maegerin torjuminen	kerrataan	
30.10. Ke junnut				Kihon sho	lyönti ylhäältä (9.)					
30.10. Ke aikuiset				Kihon sho ja Kihon dai	lyönti ylhäältä (9.)					

Marrask. PVM	Vetäjä	Kihon	Kihon dai oyo jutsu	Kata	Tegumi	Futari geiko	Ukemi	Kumite / randori / IP	Pistarit / tyynyt	Ne waza
2.11. La	Ante	Anten leiri	Anten leiri	Anten leiri	Anten leiri	Anten leiri	Anten leiri	Anten leiri	Anten leiri	Anten leiri
3.11. Su alemmat	Jarmo					uke, kaishu				
3.11. Su kaikki	Jarmo							IP: halausotteet		
3.11. Su danit	Jarmo					uke, kaishu				
4.11. Ma kurssi		kerrataan	kerrataan	Kihon sho	työntö (4.)					

4.11. Ma junnut				Kihon dai	suora lyönti (7.)					
4.11. Ma aikuiset alemmat				Kaizen sho	suora lyönti (7.)					
4.11. Ma aikuiset kaikki	Ante									
6.11. Ke kurssi		kerrataan		Kihon sho			kerrataan	kerrataan suorien ja etupotkun torjunnat	kerrataan	
6.11. Ke junnut			kerrataan							
6.11. Ke aikuiset			kerrataan		alakoukku (10.)					
9.11. La										
10.11. Su alemmat	Jarmo					käsipositio 1, 2				
10.11. Su kaikki	Jarmo							IP: kuristukset		
10.11. Su danit	Jarmo					käsipositio 1, 2				
11.11. Ma kurssi		kerrataan	kerrataan	Kihon sho	työntö (4.)					
11.11. Ma junnut			kerrataan			Heishu				
11.11. Ma aikuiset alemmat			kerrataan			Heishu				
11.11. Ma aikuiset kaikki	Ante									Maassakamp- pailutekniikkaa

