

Syksy 2026 aikuisten keltainen-musta kausisuunnitelma						
Päivä		Ohjaaja	Ryhmä	Aihe		
Maanantai	31.8.2026	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Ketteryys, liikkuminen eteen-taakse, torjuntaharjoitteita, torjunta + vastahyökkäys - keskittyen pystylinjan hallintaan		
Tiistai	1.9.2026	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Kertauksena junzuki, gyakuzuki ja uutena kette junzuki ja kette gyakuzuki		
Keskiviikko	2.9.2026	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Kehon linjaus, Renzuki, Junzuki, kette junzuki		
Keskiviikko	2.9.2026	Lasse, Kaj	Aikuiset keltainen-vihreä	Kertauksena torjunnat naihanchi dachista, Ippon kumite jodan uke 1-2		
Torstai	3.9.2026	Pirre	Aikuiset vihreät-musta	Naihanchi dachi, Naihanchi 1/2		
Maanantai	7.9.2026	Katja	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Ketteryys, liikkuminen eteen-taakse, torjuntaharjoitteita, torjunta + vastahyökkäys - keskittyen pystylinjan hallintaan		
Tiistai	8.9.2026	Leena ja Jan	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Nidan kertaus, Pinan Shodan uutena 1/2, pitkä kissa-asento ja chuto uutena		
Keskiviikko	9.9.2026	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Kehon linjaus, gyakuzuki, kette gyakuzuki		
Keskiviikko	9.9.2026	Kaj, Lasse	Aikuiset keltainen-vihreä	Maegeri, mawashigeri, sokuto kertauksena, uutena ushirogeri, ukemien kertaus		
Torstai	10.9.2026	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Naihanchi dachi, Naihanchi 2/2		
Lauantai	12.9.2026	Juuso	Aikuiset keltainen - musta	Kihon		
Maanantai	14.9.2026	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Tasapaino, kehonhallinta, liikkuminen eri suuntiin, potkut pistetekniikoina		
Tiistai	15.9.2026	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Shodan loppuun, kertauksena pitkä kissa-asento ja chuto		
Keskiviikko	16.9.2026	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Junzuki no tsukomi, kette junzuki no tsukomi		
Keskiviikko	16.9.2026	Lasse, Kaj	Aikuiset keltainen-vihreä	Oranssin yhdistelmätekniikat, Ippon kumite maegeri uke 1-2, ukemien kertaus		
Torstai	17.9.2026	Pirre	Aikuiset vihreät-musta	Tate seisan dachi, kihon kumite 1		
Lauantai	19.9.2026	Juuso	Aikuiset keltainen - musta	potkutekniikka		
Maanantai	21.9.2026	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Tasapaino, kehonhallinta, suorat vastahyökkäykset, hyökkäys + jatkohyökkäys		
Tiistai	22.9.2026	Leena, Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Ippon kumite jodan uke 1-2		
Keskiviikko	23.9.2026	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Gyakuzuki no tsukomi, kette gyakuzuki no tsukomi		
Keskiviikko	23.9.2026	Kaj, Sisu	Aikuiset keltainen-vihreä	Vihreän yhdistelmätekniikat, Ohyo kumite 1		
Torstai	24.9.2026	Anne	Aikuiset vihreät-musta	Ohyo kumite 3-4		
Lauantai	26.9.2026	Juuso	Aikuiset keltainen - musta	Kihon		
Maanantai	28.9.2026	Satu	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Tasapaino, kehonhallinta, suorat vastahyökkäykset, hyökkäys + jatkohyökkäys		
Tiistai	29.9.2026	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Sandan 1/2		
Keskiviikko	30.9.2026	Nea	Aikuiset vihreä-musta	Tobikomi zuki, nagashi zuki		
Keskiviikko	30.9.2026	Lasse, Kaj	Aikuiset keltainen-vihreä	Pinan Sandan 2/2		
Torstai	1.10.2026	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Pinan Godan		
Sunnuntai	4.10.2026	Mika	Aikuiset keltainen-musta	Itsepuolustus		
Maanantai	5.10.2026	Katja	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Ketteryys, reaktioharjoitteet, suorat vastahyökkäykset, hyökkäys + jatkohyökkäys		
Tiistai	6.10.2026	Leena, Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Junzuki no tsukomi, gyakuzuki no tsukomi		
Keskiviikko	7.10.2026	Nea	Aikuiset vihreät-musta	Tate seisan dachi, Kihon kumite 2		
Keskiviikko	7.10.2026	Sisu, Lasse	Aikuiset keltainen-vihreä	Pinan Nidan, Shodan ja Sandan kertaus		
Torstai	8.10.2026	Anne	Aikuiset vihreät-musta	Ohyo kumite 2-3, kova ukemi sivulle		
Maanantai	#####	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Tasapaino, kehonhallinta, liikkuminen eri suuntiin, potkut pistetekniikoina, sparria eri teemoilla		
Tiistai	#####	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Otteluliikkuminen, vihreän ja sinisen yhdistelmätekniikat		
Keskiviikko	#####	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Kihon kumite 5		
Keskiviikko	#####	Kaj, Lasse	Aikuiset keltainen-vihreä	Kihon lyöntien ja torjuntajonojen kertaus		
Torstai	#####	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Kihon kumite 2-3		
Perjantai	#####	Maija	Dan-harjoitus			
	#####	Juuso	Aikuiset keltainen - musta	Potkutekniikka		
Sunnuntai	#####	Pirre	Aikuiset keltainen-musta	Räihinä + kehonhuolto		

Maanantai	#####	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Ketteryys, reaktioharjoitteet, syvyysuunnan liikuttaminen + oma hyökkäys - etäisyyden hahmottaminen	
Tiistai	#####	Leena, Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Yondan 1/2, Pitkä kissa-asento kertaus	
Keskiviikko	#####	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Potkutekniikkaa, maegeri, ushirogeri, ashibarai, vyökoe yhdistelmätekniikat	
Keskiviikko	#####	Sisu, Kaj	Aikuiset keltainen-vihreä	Pinan Yondan 2/2, Pitkä kissa-asento kertaus	
Torstai	#####	Pirre	Aikuiset vihreät-musta	Kissa-asento, chuto, Pinan Yondan	
Sunnuntai	1.11.2026	Mika	Aikuiset keltainen-musta	Itsepuolustus	
Maanantai	2.11.2026	Satu	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Ketteryys, reaktioharjoitteet, syvyysuunnan liikuttaminen + oma hyökkäys - etäisyyden hahmottaminen	
Tiistai	3.11.2026	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Yondan kertaus, otoshi uke	
Keskiviikko	4.11.2026	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Potkutekniikkaa, mawashigeri, sokuto, uramawashigeri	
Keskiviikko	4.11.2026	Lasse, Kaj	Aikuiset keltainen-vihreä	Ippon kumite jodan uke 3-4	
Torstai	5.11.2026	Leena	Aikuiset vihreät-musta	Kissa-asento, chuto, Kushanku 1/2	
Perjantai	6.11.2026	Maija	Dan-harjoitus		
Lauantai	7.11.2026	Juuso	Aikuiset keltainen-musta	Kihon	
Maanantai	9.11.2026	Katja	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Ketteryys, reaktioharjoitteet, syvyysuunnan liikuttaminen + oma hyökkäys - etäisyyden hahmottaminen	
Tiistai	#####	Leena, Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Potkutekniikoiden kertaus, uutena ashibarai, ukemit	
Keskiviikko	#####	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Potkutekniikoiden kertaus, uutena tobi maegeri, nidan geri	
Keskiviikko	#####	Kaj, Lasse	Aikuiset keltainen-vihreä	ohyo kumite 1-2	
Torstai	#####	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Kushanku 2/2	
Lauantai	#####	Juuso	Aikuiset keltainen-musta	potkutekniikka	
Sunnuntai	#####	Pirre	Aikuiset keltainen-musta	Rähinä + kehonhuolto	
Maanantai	#####	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Tasapaino, kehonhallinta, sivuliike + hyökkäys, sivuliike + torjunta	
Tiistai	#####	Jussi	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Otteluliikkuminen, yhdistelmätekniikat oranssi-sininen, ukemien kertausta	
Keskiviikko	#####	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Gyakuzuki tate seisan dachissa, Chinto 1/2	
Keskiviikko	#####	Lasse, Sisu	Aikuiset keltainen-vihreä	Pinan katojen kertaus	
Torstai	#####	Anne	Aikuiset vihreät-musta	Ohyo kumite 4-5	
Sunnuntai	#####	Mika	Aikuiset keltainen-musta	Itsepuolustus	
Maanantai	#####	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Tasapaino, kehonhallinta, sivuliike + hyökkäys, sivuliike + torjunta	
Tiistai	#####	Leena, Jani	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Tobikomi zuki, nagashi zuki	
Keskiviikko	#####	Maija	Aikuiset vihreä-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Chinto 2/2	
Keskiviikko	#####	Kaj, Lasse	Aikuiset keltainen-vihreä	Vyökoeparitekniikat oranssi-vihreä, ukemien kertaus	
Torstai	#####	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Vyökoeparitekniikoiden kertaus sininen-ruskea	
Lauantai	#####		Aikuiset keltainen-musta	Vapaaharjoitus 9.00-10.30	
Sunnuntai	#####	Pirre	Aikuiset keltainen-musta	Rähinä + kehonhuolto	
Maanantai	#####	Satu	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Tasapaino, kehonhallinta, sivuliike + hyökkäys, sivuliike + torjunta	
Tiistai	1.12.2026	Jussi	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Torjunnat ja lyönnit kertaus	
Keskiviikko	2.12.2026	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Chinton kertaus	
Keskiviikko	2.12.2026	Sisu, Lasse	Aikuiset keltainen-vihreä	Vyökoe paritekniikoiden kertaus oranssi-vihreä, ukemien kertaus	
Torstai	3.12.2026	Leena	Aikuiset vihreät-musta	Vyökoe perustekniikoiden, potkujen ja yhdistelmätekniikoiden kertaus sininen-ruskea tasolle	
Sunnuntai					
Maanantai	7.12.2026	Katja	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekn	Sparria, omia hyviä pistetekniikoita, Tabata/Hiit	
Tiistai	8.12.2026	Leena, Jani	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Vyökoekenraali oranssi-sininen	
Keskiviikko	9.12.2026		Aikuiset keltainen-ruskea	VYÖKOE	
Keskiviikko	9.12.2026			Ilmoittaudu Myclubissa - muista karatepassi	
Sunnuntai	#####	Mika	Aikuiset keltainen-musta	Itsepuolustus	