

Syksy 2025 aikuisten keltainen-musta kausisuunnitelma						
Päivä		Ohjaaja	Ryhmä	Aihe		
Maanantai	1.9.2025	Satu	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Ketteryys, liikkuminen eteen-taakse, torjuntaharjoitteita, torjunta + vastahyökkäys - keskittyen pystylinjan hallintaan		
Tiistai	2.9.2025	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Kertauksena junzuki, gyakuzuki ja uutena kette junzuki ja kette gyakuzuki		
Keskiviikko	3.9.2025	Juuso	Aikuiset vihreät-musta	Renzuki, Junzuki, kette junzuki		
Keskiviikko	3.9.2025	Lasse ja Kaitsu	Aikuiset keltainen-oranssi	Kertauksena torjunnat naihanchi dachista, lppon kumite jodan uke 1-2		
Torstai	4.9.2025	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Naihanchi dachi, Naihanci 1/2		
Maanantai	8.9.2025	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Ketteryys, liikkuminen eteen-taakse, torjuntaharjoitteita, torjunta + vastahyökkäys - keskittyen pystylinjan hallintaan		
Tiistai	9.9.2025	Leena ja Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Nidan kertaus, Pinan Shodan uutena 1/2, pitkä kissa-asento ja chuto uutena		
Keskiviikko	10.9.2025	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Gyakuzuki, kette gyakuzuki		
Keskiviikko	10.9.2025	Pirre	Aikuiset keltainen-oranssi	Maegeri, mawashigeri, sokuto kertauksena, uutena ushirogeri, ukemien kertaus		
Torstai	11.9.2025	Satu	Aikuiset vihreät-musta	Naihanchi dachi, Naihanchi 2/2		
Maanantai	15.9.2025	Katja	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Tasapaino, kehonhallinta, liikkuminen eri suuntiin, potkut pistetekniikoina, sparria eri teemoilla		
Tiistai	16.9.2025	Leena ja Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Shodan loppuun, kertauksena pitkä kissa-asento ja chuto		
Keskiviikko	17.9.2025	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Junzuki no tsukomi, kette junzuki no tsukomi		
Keskiviikko	17.9.2025	Lasse ja Kaitsu	Aikuiset keltainen-oranssi	Oranssin yhdistelmätekniikat, lppon kumite maegeri uke 1-2, ukemien kertaus		
Torstai	18.9.2025	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Tate seisan dachi, kihon kumite 1-2		
Maanantai	22.9.2025	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Tasapaino, kehonhallinta, suorat vastahyökkäykset, hyökkäys + jatkohyökkäys		
Tiistai	23.9.2025	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Otteluliikkuminen, helppoja ottelukumiteharjoitteita, pistareita		
Keskiviikko	24.9.2025	Juuso	Aikuiset vihreät-musta	Gyakuzuki no tsukomi, kette gyakuzuki no tsukomi		
Keskiviikko	24.9.2025	Lasse ja Kaitsu	Aikuiset keltainen-oranssi	Vihreän yhdistelmätekniikat, Ohyo kumite 1		
Torstai	25.9.2025	Anne	Aikuiset vihreät-musta	Ohyo kumite 1-2 kerraten, uutena 3-4		
Perjantai	26.9.2025	Maija	Dan-harjoitus	Kihon (katselmus syksyn vyökokeilaille), Kihon kumite		
Maanantai	29.9.2025	Satu	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Tasapaino, kehonhallinta, suorat vastahyökkäykset, hyökkäys + jatkohyökkäys		
Tiistai	30.9.2025	Leena ja Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Sandan 1/2		
Keskiviikko	1.10.2025	Maija	Aikuiset vihreä-musta	Tobikomi zuki, nagashi zuki		
Keskiviikko	1.10.2025	Pirre	Aikuiset keltainen-oranssi	Pinan Sandan 2/2		
Torstai	2.10.2025	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Pinan Godan		
Sunnuntai	5.10.2025	Mika	Aikuiset keltainen-musta	Itsepuolustus		
Maanantai	6.10.2025	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Ketteryys, reaktioharjoitteet, suorat vastahyökkäykset, hyökkäys + jatkohyökkäys		
Tiistai	7.10.2025	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Otteluliikkuminen, vihreän ja sinisen yhdistelmätekniikat		
Keskiviikko	8.10.2025	Juuso	Aikuiset vihreät-musta	Tate seisan dachi, Kihon kumite		
Keskiviikko	8.10.2025	Lasse ja Kaitsu		Pinan Nidan, Shodan ja Sandan kertaus		
Torstai	9.10.2025	Anne	Aikuiset vihreät-musta	Ohyo kumite 3-5, kova ukemi sivulle		
Maanantai	20.10.2025	Katja	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Tasapaino, kehonhallinta, liikkuminen eri suuntiin, potkut pistetekniikoina, sparria eri teemoilla		
Tiistai	21.10.2025	Leena ja Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Junzuki no tsukomi, gyakuzuki no tsukomi		
Keskiviikko	22.10.2025	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Kihon kumite		

Keskiviikko	22.10.2025	Lasse ja Kaitsu	Aikuiset keltainen-oranssi	Kihon lyöntien ja torjuntajen kertaus
Torstai	23.10.2025	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Ippon kumite jodan uke 3-4, Ippon kumite maegeri uke 1-2
Perjantai	24.10.2025	Maija	Dan-harjoitus	Seisan
Sunnuntai	26.10.2025	Pirre	Aikuiset keltainen-musta	Rähinä
Maanantai	27.10.2025	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Ketteryys, reaktioharjoitteet, syvyyssuunnan liikuttaminen + oma hyökkäys - etäisyyden hahmottaminen
Tiistai	28.10.2025	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Otteluliikkuminen, yhdistelmätekniikat oranssi-sininen
Keskiviikko	29.10.2025	Juuso	Aikuiset vihreät-musta	Potkutekniikkaa, maegeri, ushirogeri, ashibarai, vyökoe yhdistelmätekniikat
Keskiviikko	29.10.2025	Pirre	Aikuiset keltainen-oranssi	Pinan Yondan 1/2, Pitkä kissa-asento kertaus
Torstai	30.10.2025	Satu	Aikuiset vihreät-musta	Kissa-asento, chuto, Pinan Yondan
Sunnuntai	2.11.2025	Mika	Aikuiset keltainen-musta	Itsepuolustus
Maanantai	3.11.2025	Satu	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Ketteryys, reaktioharjoitteet, syvyyssuunnan liikuttaminen + oma hyökkäys - etäisyyden hahmottaminen
Tiistai	4.11.2025	Leena ja Jani	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Yondan 2/2, otoshi uke
Keskiviikko	5.11.2025	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Potkutekniikkaa, mawashigeri, sokuto, uramawashigeri
Keskiviikko	5.11.2025	Lasse ja Kaitsu	Aikuiset keltainen-oranssi	Ippon kumite jodan uke 1-4
Torstai	6.11.2025	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Kissa-asento, chuto, Kushanku 1/2
Maanantai	10.11.2025	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Ketteryys, reaktioharjoitteet, syvyyssuunnan liikuttaminen + oma hyökkäys - etäisyyden hahmottaminen
Tiistai	11.11.2025	Jussi	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Potkutekniikoiden kertaus, uutena ashibarai, ukemit
Keskiviikko	12.11.2025	Juuso	Aikuiset vihreät-musta	Potkutekniikoiden kertaus, uutena tobi maegeri, nidan geri, ippon seoi nage
Keskiviikko	12.11.2025	Lasse ja Kaitsu	Aikuiset keltainen-oranssi	Ippon kumite maegeri uke 1-2, ohyo kumite 1-2
Torstai	13.11.2025	Satu	Aikuiset vihreät-musta	Kushanku 2/2
Lauantai	15.11.2025	Maija	LEIRIPÄIVÄ SALILLA	Ilmoittautuminen Myclubissa
Sunnuntai	16.11.2025	Pirre	Aikuiset keltainen-musta	Rähinä
Maanantai	17.11.2025	Katja	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Tasapaino, kehonhallinta, liikkuminen eri suuntiin, potkut pistetekniikoina, sparria eri teemoilla
Tiistai	18.11.2025	Leena ja Jani	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Tobikomi zuki, nagashi zuki
Keskiviikko	19.11.2025	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Gyakuzuki tate seisan dachissa, Chinto 1/2
Keskiviikko	19.11.2025	Pirre	Aikuiset keltainen-oranssi	Pinan katojen kertaus
Torstai	20.11.2025	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Ohyo kumite 4-6
Sunnuntai	23.11.2025	Mika	Aikuiset keltainen-musta	Itsepuolustus
Maanantai	24.11.2025	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Tasapaino, kehonhallinta, sivuliike + hyökkäys, sivuliike + torjunta
Tiistai	25.11.2025	Jussi	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Otteluliikkuminen, yhdistelmätekniikat oranssi-sininen, ukemien kertausta
Keskiviikko	26.11.2025	Juuso	Aikuiset vihreä-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Chinto 2/2
Keskiviikko	26.11.2025	Lasse ja Kaitsu	Aikuiset keltainen-oranssi	Vyökoepariteknikat oranssi-vihreä, ukemien kertaus
Torstai	27.11.2025	Anne	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Ohyo kumite 7-8
Perjantai	28.11.2025	Maija	DAN-harjoitus	Voimantuoton kehittäminen
Sunnuntai	30.11.2025	Pirre	Aikuiset keltainen-musta	Rähinä
Maanantai	1.12.2025	Satu	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Tasapaino, kehonhallinta, sivuliike + hyökkäys, sivuliike + torjunta
Tiistai	2.12.2025	Leena ja Jani	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Torjunnat ja lyönnit kertaus
Keskiviikko	3.12.2025	Maija	Aikuiset vihreät-musta	Chinton kertaus

Keskiviikko	3.12.2025	Lasse ja Kaitsu	Aikuiset keltainen-oranssi	Vyökoepariteknikoiden kertausta oranssi-vihreä, ukemien kertausta	
Torstai	4.12.2025	Kalle	Aikuiset vihreät-musta	Vyökoepotkujen ja yhdistelmätekniikoiden kertausta sininen-ruskea 1.kyu	
Sunnuntai	7.12.2025	Pirre	Aikuiset keltainen-musta	Rähinä	
Maanantai	8.12.2025	Maija	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 13v ylöspäin - otteluteknikka ja sparri	Sparria, omia hyviä pistetekniikoita, Tabata	
Tiistai	9.12.2025	Jussi	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Vyökoekenraali oranssi-sininen	
Keskiviikko	10.12.2025		Aikuiset keltainen-ruskea	VYÖKOE	
Keskiviikko	10.12.2025			Ilmoittaudu Myclubissa - muista karatepassi	
Torstai	11.12.2025		EI HARJOITUSTA		
Sunnuntai	14.12.2025	Mika	Aikuiset keltainen-musta	Itsepuolustus	