

Kevään 2026 aikuisten harjoitussuunnitelma

Päivämäärä	Ohjaaja	Harjoitusryhmä	Aihe
Ma	12.1.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat
Ti	13.1.2026	Jussi	keltainen-vihreä + nuoret
Ke	14.1.2026	Maija	Vihreä-musta
Ke	14.1.2026	Lasse, Kaitsu, Bifi	keltainen-vihreä
To	15.1.2026	Tapani, Janette	Keltainen-oranssi
To	15.1.2026	Satu	Vihreä-musta
Su	18.1.2026	Mika	keltainen-musta
Ma	19.1.2026	Satu	Ylemmät ja kisaajat
Ti	20.1.2026	Leena ja Jani	keltainen-vihreä + nuoret
Ke	21.1.2026	Maija	Vihreä-musta
Ke	21.1.2026	Kaitsu ja Bifi	keltainen-vihreä
To	22.1.2026	Eetu, Reetta	Keltainen-oranssi
To	22.1.2026	Kalle	Vihreä-musta
La	24.1.2026	Juuso	Keltainen-musta
Su	25.1.2026	Pirre	keltainen-musta
Ma	26.1.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat
Ma	26.1.2026	Pirre	Kilpailijat, kaikki aikuiset
Ti	27.1.2026	Tiina ja Jussi	keltainen-vihreä + nuoret
Ke	28.1.2026	Maija	Vihreä-musta
Ke	28.1.2026	Lasse ja Kaitsu	keltainen-vihreä
To	29.1.2026	Janette, Tapani	Keltainen-oranssi
To	29.1.2026	Satu	Vihreä-musta
La	31.1.2026	Juuso	Keltainen-musta
Su	1.2.2026	Mika	keltainen-musta
Ma	2.2.2026	Katja	Ylemmät ja kisaajat
Ti	3.2.2026	Tiina ja Jani	keltainen-vihreä + nuoret
Ke	4.2.2026	Maija	Vihreä-musta
Ke	4.2.2026	Lasse ja Bifi	keltainen-vihreä
To	5.2.2026	Reetta, Eetu	Keltainen-oranssi
To	5.2.2026	Satu / Vierailleva ohjaaja	Vihreä-musta
Ma	9.2.2026	Satu	Ylemmät ja kisaajat
Ti	10.2.2026	Leena ja Jussi	keltainen-vihreä + nuoret
Ke	11.2.2026	Maija	Vihreä-musta
Ke	11.2.2026	Bifi ja Kaitsu	keltainen-vihreä
To	12.2.2026	Eetu, Janette	Keltainen-oranssi
To	12.2.2026	Anne	Vihreä-musta
Pe	13.2.2026	Maija	Dan-harjoitus
Ma	23.2.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat
Ma	23.2.2026	Maija	Kilpailijat ja kaikki aikuiset
Ti	24.2.2026	Leena ja Tiina	keltainen-vihreä + nuoret
Ke	25.2.2026	Maija	Vihreä-musta
Ke	25.2.2026	Lasse ja Kaitsu	keltainen-vihreä
To	26.2.2026	Janette, Tapani	Keltainen-oranssi
To	26.2.2026	Kalle	Vihreä-musta
La	28.2.2026	Juuso	Keltainen-musta
Su	1.3.2026	Pirre	keltainen-musta
Ma	2.3.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat
Ti	3.3.2026	Jussi	keltainen-vihreä + nuoret
Ke	4.3.2026	Maija	Vihreä-musta
Ke	4.3.2026	Kaitsu ja Bifi	keltainen-vihreä
To	5.3.2026	Reetta, Eetu	Keltainen-oranssi
To	5.3.2026	Kalle	Vihreä-musta
La	7.3.2026	Juuso	Keltainen-musta
Su	8.3.2026	Mika	keltainen-musta
Ma	9.3.2026	Katja	Ylemmät ja kisaajat
Ti	10.3.2026	Tiina ja Jani	keltainen-vihreä + nuoret
Ke	11.3.2026	Maija	Vihreä-musta
Ke	11.3.2026	Lasse ja Bifi	keltainen-vihreä
To	12.3.2026	Tapani, Janette	Keltainen-oranssi
To	12.3.2026	Anne	Vihreä-musta
Pe	13.3.2026	Maija	Dan-harjoitus
Su	15.3.2026	Pirre	keltainen-musta

Ma	16.3.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Counteri kädellä, jalalla, kaatona
Ti	17.3.2026	Jussi ja Tiina	keltainen-vihreä + nuoret	Otteluliikkuminen, Ohyo kumite 1-2
Ke	18.3.2026	Marika ja Margit	Vihreä-musta	Ryhmäytys
Ke	18.3.2026	Marika ja Margit	keltainen-vihreä	Ryhmäytys
To	19.3.2026	Marika ja Margit, Tapani	Keltainen-oranssi	Ryhmäytys
To	19.3.2026	Kalle	Vihreä-musta	Yhdistelmätekniikat sininen-ruskea, Ippon kumite maegeri uke 1-2, sukui uke torjunta ja väistö etuviistoon
La	21.3.2026	Juuso	Keltainen-musta	Kihon
Su	22.3.2026	Mika	keltainen-musta	Itsepuolustus
Ma	23.3.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat	SM:n valmistava harjoitus
Ma	23.3.2026	Pirre	Kilpailijat ja kaikki aikuiset	Kehonhallinta ja huolto
Ti	24.3.2026	Tiina ja Jani	keltainen-vihreä + nuoret	Potkutekniikka, uutena uramawashigeri, yhdistelmätekniikat vihreä-sininen
Ke	25.3.2026	Maija	Vihreä-musta	Tate Seisan dachi ja kihon kumite 1
Ke	25.3.2026	Bifi ja Kaitsu	keltainen-vihreä	Itsepuolustusharjoitteita, välineitä
To	26.3.2026	Janette, Eetu	Keltainen-oranssi	Junzuki, gyakuzuki myös kettenä
To	26.3.2026	Kalle	Vihreä-musta	Yhdistelmätekniikat sininen-ruskea, Ippon kumite maegeri uke 5-6
La	28.3.2026	Juuso	keltainen-musta	Potkutekniikka
Su	29.3.2026	Pirre	keltainen-musta	Rähinä
Ma	30.3.2026	Katja	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla
Ti	31.3.2026	Jussi	keltainen-vihreä + nuoret	Otteluliikkuminen, blokkiharjoitteita
Ke	1.4.2026	Maija	Vihreä-musta	Kihon kumite 1-2
Ke	1.4.2026	Kaitsu ja Lasse	keltainen-vihreä	Naihanchi 1/2
To			PÄÄSIÄINEN	
To			PÄÄSIÄINEN	
Pe			PÄÄSIÄINEN	
La			PÄÄSIÄINEN	
Su			PÄÄSIÄINEN	
Ma			PÄÄSIÄINEN	
Ti	7.4.2026	Tiina ja Jani	keltainen-vihreä + nuoret	Ippon kumite maegeri uke 1-2
Ke	8.4.2026	Maija	Vihreä-musta	Kihon kumite 2
Ke	8.4.2026	Kaitsu ja Bifi	keltainen-vihreä	Naihanchi 2/2
To	9.4.2026	Eetu, Reetta	Keltainen-oranssi	Kette junzuki, kette gyakuzuki, yhdistelmätekniikat oranssille
To	9.4.2026	Anne	Vihreä-musta	Otteluliikkuminen, Ohyo kumite 4-5
Pe	10.4.2026	Maija	DAN-harjoitus	Voimantuotto
Su	12.4.2026	Mika	keltainen-musta	Itsepuolustus
Ma	13.4.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Otteluliikkuminen, blokit + blokkien jälktilanteet
Ti	14.4.2026	Jussi	keltainen-vihreä + nuoret	Otteluliikkuminen, ohyo kumite 3
Ke	15.4.2026	Maija	Vihreä-musta	Kihon kumite 3
Ke	15.4.2026	Lasse ja Bifi	keltainen-vihreä + nuoret	Pinan Yondan 1/2
To	16.4.2026	Reetta, Tapani	Keltainen-oranssi	Torjuntotojen ja potkutekniikoiden kertaus, mitsiharjoitteita
To	16.4.2026	Kalle	Vihreä-musta	Pinan Godan 1/2
La	18.4.2026	Juuso	Keltainen-musta	Kihon
Su	19.4.2026	Pirre	keltainen-musta	Rähinä
Ma	20.4.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Otteluliikkuminen, blokit + blokkien jälktilanteet
Ma	20.4.2026	Pirre	Kilpailijat ja kaikki aikuiset	Kehonhallinta ja huolto
Ti	21.4.2026	Leena ja Jani	keltainen-vihreä + nuoret	Pinan Yondan 1/2
Ke	22.4.2026	Maija	Vihreä-musta	Seisan
Ke	22.4.2026	Kaitsu ja Bifi	keltainen-vihreä	Pinan Yondan 2/2
To	23.4.2026	Tapani, Eetu	Keltainen-oranssi	Pinan Nidan, Pinan Shodan
To	23.4.2026	Kalle	Vihreä-musta	Pinan Godan 2/2
La	25.4.2026	Juuso	Keltainen-musta	Potkutekniikka
Su	26.4.2026	Pirre	keltainen-musta	Rähinä
Ma	27.4.2026	Katja	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla
Ti	28.4.2026	Jussi ja Leena	keltainen-vihreä + nuoret	Pinan Yondan 2/2
Ke	29.4.2026	Maija	Vihreä-musta	Seisan
Ke	29.4.2026	Bifi ja Lasse	keltainen-vihreä	Pistarit ja mitsit sekä ukemien kertaus
To			VAPPU	
To			VAPPU	
Ma	4.5.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Syvyysuunnan liikuttaminen + puolustus siviiliikkeellä
Ti	5.5.2026	Tiina ja Jani	keltainen-vihreä + nuoret	Vyökoekertaus katat oranssi-vihreä
Ke	6.5.2026	Maija	Vihreä-musta	Seisan
Ke	6.5.2026	Lasse ja Kaitsu	keltainen-vihreä	Vyökoekertaus kihon ja yhdistelmätekniikat oranssi-sininen
To	7.5.2026	Eetu, Janette	Keltainen-oranssi	Vyökoekertaus pariteknikat oranssi-vihreä
To	7.5.2026	Anne	Vihreä-musta	Vyökoekertaus pariteknikat sininen-ruskea
La	9.5.2026	Pirre	Keltainen-musta	OMATOIMIHARJOITUSMAHDOLLISUUS 9.00-10.30

Ma	11.5.2026	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Syvyysuunan liikuttaminen + puolustus sivuliikkeellä
Ti	12.5.2026	Jussi ja Leena	keltainen-vihreä + nuoret	Vyökoekertaus oranssi-vihreä
Ke	13.5.2026			VYÖKOE 6.-1. KYU
Ke				VYÖKOE 6.-1. KYU

Ma	18.5.2026	Katja	Ylemmät ja kisaajat	Välineharjoitus
Ma	18.5.2026	Pirre	Kilpailijat ja kaikki aikuiset	Kehonhallinta ja huolto
Ti	19.5.2026	Leena ja Jani	keltainen-vihreä + nuoret	Ohjaajan valinta
Ke	20.5.2026	Maija	Vihreä-musta	Ohjaajan valinta
To	21.5.2026	Tapani, Reetta	Keltainen-oranssi	Ohjaajan valinta