

Kevään 2025 aikuisten harjoitussuunnitelma

	Päivämäärä	Ohjaaja	Harjoitusryhmä	Aihe
Ma	13.1.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Syvyysuunnan liikuttaminen, omia hyökkästekniikoita, kuntopiiri
Ma	13.1.2025	Satu ja Bifi	Keltainen-oranssi	Lyönti paikaltaan, junzuki, gyakuzuki, uutena kette junzuki, kette gyakuzuki, kuntopiiri
Ti	14.1.2025	Jussi	keltainen-vihreä + nuore	Ottelun säännöt, liikkuminen, helppoja hyökkäys- ja puolustustekniikoita
Ke	15.1.2025	Maija	Vihreä-musta	Maegeri, mawashigeri, uramawashigeri, ukemin kertaus
Ke	15.1.2025	Niklas	keltainen-oranssi	Naihanchi dachi, torjuntajen kertaus, Pinan Nidan kertaus
To	16.1.2025	Kalle	Vihreä-musta	Ohyo kumite 1-3
Pe	17.1.2025	Johan	keltainen-musta	JOHANIN EKSTRATREENI
Ma	20.1.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Syvyysuunnan liikuttaminen, omia hyökkästekniikoita kuntopiiri
Ma	20.1.2025	Tiina	Keltainen-oranssi	Potkutekniikkaa: maegeri, mawashigeri, sokuto, kehonhallinta ja liikkuvuus
Ti	21.1.2025	Leena	keltainen-vihreä + nuore	Sukui uke + väistö etuviistoon, maegeri uke 1-2
Ke	22.1.2025	Maija	Vihreä-musta	Sokuto, uramawashigeri, ukemin kertaus
Ke	22.1.2025	Lasse ja Kaitsu	keltainen-oranssi	Kissa-asento ja Chuto uutena, Pinan Shodan alku potkun jälkeiseen ensimmäiseen chutoon
To	23.1.2025	Satu	Vihreä-musta	Naihanchi dachi ja Naihanchi kata
Ma	27.1.2025	Satu	Ylemmät ja kisaajat	Eteen-taakse liike + sivuliike, torjuntanta ja vastahyökkäysharjoitteita, ketteryys ja kehonhallinta
Ma	27.1.2025	Bifi ja Satu	Keltainen-oranssi	Chuto kertaus, Pinan Shodan 1/2 asti
Ti	28.1.2025	Pirre	keltainen-vihreä + nuore	Naihanchi dachi ja torjunnat
Ke	29.1.2025	Juuso	Vihreä-musta	Ashibarai, Pinan katojen kertaus + bunkai
Ke	29.1.2025	Lasse ja Kaitsu	keltainen-oranssi	Pinan Shodan loppuun asti
To	30.1.2025	Kalle	Vihreä-musta	Naihanchi Dachi ja Naihanchi kata
Su	2.2.2025	Pirre	keltainen-musta	Rähinätreeni
Ma	3.2.2025	Katja	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla, kuntopiiri
Ma	3.2.2025	Tiina ja Reetta	Keltainen-oranssi	Junzuki no tsukomi uutena, lyöntitekniikkaa
Ti	4.2.2025	Leena	keltainen-vihreä + nuore	Maegeri, mawashigeri, sokuto
Ke	5.2.2025	Maija	Vihreä-musta	Tate Seisan dachi, Kihon kumite 1
Ke	5.2.2025	Lasse ja Kaitsu	keltainen-oranssi	Gyakuzuki no tsukomi uutena, torjuntajen kertaus
To	6.2.2025	Anne	Vihreä-musta	Ohyo kumite 4-6
Pe	7.2.2025	Maija	DAN-harjoitus	Kihon + kata
Su	9.2.2025	Mika	keltainen-musta	Itsepuolustus
Ma	10.2.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Syvyysuunnan liikuttaminen, suora vastahyökkäys, nopeus ja ketteryys
Ma	10.2.2025	Satu ja Bifi	Keltainen-oranssi	Potkutekniikkaa: Uutena Ashibarai, maegeri, mawashigeri, sokuto, ukemin kertaus
Ti	11.2.2025	Jussi	keltainen-vihreä + nuore	Ottelun säännöt, liikkuminen, helppoja hyökkäys- ja puolustustekniikoita, reaktioharjoitteita
Ke	12.2.2025	Juuso	Vihreä-musta	Junzuki, kette junzuki
Ke	12.2.2025	Niklas	keltainen-oranssi	Pinan Nidan ja Pinan Shodan, bunkaiharjoitteita katoista
To	13.2.2025	Kalle	Vihreä-musta	Pinan katojen ja Naihanchin kertaus
Ma	24.2.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Syvyysuunnan liikuttaminen, suora vastahyökkäys, nopeus ja ketteryys

Ma	24.2.2025	Tiina ja Reetta	Keltainen-oranssi	Pinan Sandan uutena 1/2 asti
Ti	25.2.2025	Leena	keltainen-vihreä + nuore	Ushirogeri uutena, potkujen kertausta
Ke	26.2.2025	Juuso	Vihreä-musta	Gyakuzuki, kette gyakuzuki
Ke	26.2.2025	Lasse ja Kaisu	keltainen-oranssi	Pinan Sandan loppuun asti, ukemien kertaus
To	27.2.2025	Anne	Vihreä-musta	Ohyo kumite 7-8
Su	2.3.2025	Pirre	keltainen-musta	Rähinä
Ma	3.3.2025	Satu	Ylemmät ja kisaajat	Blokkiharjoituksia, Blokki + jatkohyökkäys, suora vastahyökkäys kädellä ja jalalla, lantionseudun hallintaharjoitteit
Ma	3.3.2025	Bifi ja Satu	Keltainen-oranssi	Ippon kumite jodan uke 1-2
Ti	4.3.2025	Jussi	keltainen-vihreä + nuore	Ottelun säännöt, liikkuminen, helppoja hyökkäys- ja puolustustekniikoita, reaktioharjoitteita parin kanssa
Ke	5.3.2025	Maija	Vihreä-musta	Junzuki no tsukomi, kette junzuki no tsukomi
Ke	5.3.2025	Niklas	keltainen-oranssi	Torjuntotojen kertaus, helppoja itsepuolustustekniikoita, ukemien kertaus
To	6.3.2025	Kalle	Vihreä-musta	Wanshu
Pe	7.3.2025	Maija	DAN-harjoitus	Kihon + Kihon kumite
Su	9.3.2025	Mika	keltainen-musta	Itsepuolustus
Ma	10.3.2025	Katja	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla, lantionseudun hallintaharjoitteita
Ma	10.3.2025	Reetta ja Tiina	Keltainen-oranssi	Ippon kumite jodan uke 1-2
Ti	11.3.2025	Pirre	keltainen-vihreä + nuore	Kissa-asento, chuto, Pinan Yondan 1/2
Ke	12.3.2025	Juuso	Vihreä-musta	Gyakuzuki no tsukomi, kette gyakuzuki no tsukomi
Ke	12.3.2025	Lasse ja Kaisu	keltainen-oranssi	Sukui uke + väistö etuviistoon, Ippon kumite maegeri uke 1, (Ippon kumite jodan uke 1-2 kertaus)
To	13.3.2025	Satu	Vihreä-musta	Wanshu kertaus
Ma	17.3.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Potkut hyökkäystekniikoina, kaatoja
Ma	17.3.2025	Satu ja Bifi	Keltainen-oranssi	Ippon kumite maegeri uke 1-2, Ohyo kumite 1 uutena
Ti	18.3.2025	Leena	keltainen-vihreä + nuore	Pinan Yondan loppuun
Ke	19.3.2025	Juuso	Vihreä-musta	Kissa-asento ja chuto
Ke	19.3.2025	Lasse ja Kaisu	keltainen-oranssi	Paritekniikoiden kertausta
To	20.3.2025	Kalle	Vihreä-musta	Kihon kumite 1-2
Su	23.3.2025	Pirre	keltainen-musta	Rähinä
Ma	24.3.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Potkut hyökkäystekniikoina, kaatoja
Ma	24.3.2025	Tiina ja Reetta	Keltainen-oranssi	Potkutekniikkaa, uutena ushirogeri
Ti	25.3.2025	Jussi	keltainen-vihreä + nuore	Ottelun säännöt, liikkuminen, helppoja hyökkäys- ja puolustustekniikoita, ketteryysharjoitteita
Ke	26.3.2025	Maija	Vihreä-musta	Kushanku
Ke	26.3.2025	Niklas	keltainen-oranssi	Yhdistelmätekniikat oranssi-vihreä
To	27.3.2025	Satu	Vihreä-musta	Kihon kumite 3-4
Su	30.3.2025	Mika	keltainen-musta	Itsepuolustus
Ma	31.3.2025	Satu	Ylemmät ja kisaajat	Blokkiharjoituksia, ensimmäisen hyökkäyksen torjunta+vastahyökkäys ennen toista hyökkäystä
Ma	31.3.2025	Bifi ja Satu	Keltainen-oranssi	Mitsit ja pistarit
Ti	1.4.2025	Leena	keltainen-vihreä + nuore	Uramawashigeri uutena, ushirogerin kertaus
Ke	2.4.2025	Maija	Vihreä-musta	Kushanku

Ke	2.4.2025	Lasse ja Kaisu	keltainen-oranssi	Pinan katojen (Pinan Shodan ja Sandan) kertaus
To	3.4.2025	Kalle	Vihreä-musta	Kihon kumite 5 (aiempien kihon kumiteiden kertaus)
Pe	4.4.2024	Maija	DAN-harjoitus	Nopeus, räjähtävyys, kataharjoittelu
Su	6.4.2025	Pirre	keltainen-musta	Rähinä
Ma	7.4.2025	Katja	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla, kuntopiiri
Ma	7.4.2025	Reetta ja Tiina	Keltainen-oranssi	Otteluliikkuminen, helppoja otteluharjoitteita
Ti	8.4.2025	Jussi	keltainen-vihreä + nuore	Ippon kumite jodan uke 3-4
Ke	9.4.2025	Juuso	Vihreä-musta	Maegeri, mawashigeri, ushiromawashigeri
Ke	9.4.2025	Niklas	keltainen-oranssi	Kihon torjunnat ja lyönnit sekä yhdistelmät
To	10.4.2025	Anne	Vihreä-musta	Vyökoekumiteiden kertaus (sininen-ruskea)
Su	13.4.2025	Mika	keltainen-musta	Itsepuolustus
Ma	14.4.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Syvyysuunnan liikuttaminen + oma hyökkäys, ketteryys ja kehonhallinta
Ma	14.4.2025	Satu ja Bifi	Keltainen-oranssi	Otteluliikkuminen, helppoja otteluharjoitteita
Ti	15.4.2025	Leena	keltainen-vihreä + nuore	Kokutsu dachi, Pinan Godan 1/2
Ke	16.4.2025	Maija	Vihreä-musta	Maegeri, tobimaegeri, nidangeri
Ke	16.4.2025	Lasse ja Kaisu	keltainen-oranssi	Vyökoepariteknikoiden kertaus
Ti	22.4.2025	Pirre	keltainen-vihreä + nuore	Pinan Godan loppuun
Ke	23.4.2025	Juuso	Vihreä-musta	Yhdistelmätekniikat sininen-ruskea
Ke	23.4.2025	Lasse ja Kaisu	keltainen-oranssi	Yhdistelmätekniikat oranssi-vihreä, helppoja itsepuolustustekniikoita, pistariharjoitteita
To	24.4.2025	Kalle	Vihreä-musta	Torjunnat, yhdistelmätekniikat (sininen-ruskea)
Su	27.4.2025	Pirre	keltainen-musta	Rähinä
Ma	28.4.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Syvyysuunnan liikuttaminen + oma hyökkäys, ketteryys ja kehonhallinta
Ma	28.4.2025	Bifi ja Satu	Keltainen-oranssi	Vyökoepariteknikoiden kertaus, ukemi
Ti	29.4.2025	Jussi	keltainen-vihreä + nuore	Ippon kumite jodan uke 3-4 ja maegeri uke 1-2 kertaus
Ma	5.5.2025	Satu	Ylemmät ja kisaajat	Omat hyökkäystekniikat + jatkohyökkäykset, reaktioharjoitteita
Ma	5.5.2025	Reetta ja Tiina	Keltainen-oranssi	Pinan Katojen kertaus (Pinan Nidan, Shodan, Sandan)
Ti	6.5.2025	Leena	keltainen-vihreä + nuore	Pinan katojen kertaus (Pinan Yondan, Godan)
Ke	7.5.2025	Juuso	Vihreä-musta	Yhdistelmätekniikat sininen-ruskea ja pinan katojen bunkai
Ke	7.5.2025	Niklas	keltainen-oranssi	Vyökoekertaus oranssi-vihreä
To	8.5.2025		Salin ovet auki 15-16.30	Omatoinen harjoitus
To	8.5.2025	Satu	Vihreä-musta	Vyökoekertaus sininen-ruskea
La	10.5.2025		Salin ovet auki 10-11.30	Omatoinen harjoitus
Ma	12.5.2025	Katja	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla, reaktioharjoitteita
Ma	12.5.2025	Satu ja Bifi	Keltainen-oranssi	Vyökoekertaus oranssi
Ti	13.5.2025	Pirre	keltainen-vihreä + nuore	Vyökoekertaus vihreä-sininen
Ke	14.5.2025	VYÖKOE	keltainen-ruskea	
Ke	14.5.2025	VYÖKOE		

To	15.5.2025	Kalle	Vihreä-musta	Ohjaajan valinta
Ma	19.5.2025	Maija	Ylemmät ja kisaajat	Kaatotekniikoita
Ma	19.5.2025	Tiina ja Reetta	Keltainen-oranssi	Ohjaajan valinta
Ti	20.5.2025	Leena	keltainen-vihreä + nuoret	Ohjaajan valinta
Ke	21.5.2025	Maija	Vihreä-musta	Ohjaajan valinta
Ke	21.5.2025	Lasse ja Kaisa	keltainen-oranssi	Ohjaajan valinta
To	22.5.2025	Anne	Vihreä-musta	Ohjaajan valinta