

SYKSYN 2023 AIKUISTEN HARJOITUKSET

Päivä	Ryhmä	Aihe	Ohjaaja	
Maanantai	4.9.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Eteen-taakse liike, torjunta + vastahyökkäys	Maija
Tiistai	5.9.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Lyönti: perusteet, paikaltaan, junzuki, jodan uke, kedanbarai ja pinan nidan	Pirre
Keskiviikko	6.9.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	maegeri, yokogeri, kette junzuki, kette gyakuzuki, Pinan Yondan bunkai	Juuso
Torstai	7.9.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Pinan Yondan	Leena (Tiina)
Sunnuntai	10.9.2023	Rähintätreeni		Pirre
Sunnuntai	10.9.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja kihon kumite 1-2	Leena
Maanantai	11.9.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Eteen-taakse liike + sivuliike taakse, torjunta + vastahyökkäys ja suora counteri	Maija
Tiistai	12.9.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan nidan + bunkai, gyakuzuki	Jussi
Keskiviikko	13.9.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Junzuki, junzuki no tsukomi, jodan uke, kedan barai, Pinan Nidan	Maija
Torstai	14.9.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Maegeri uke 1-2	Kalle (Leena)
Sunnuntai	17.9.2023	Itsepuolustus		Mika
Sunnuntai	17.9.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja kushanku	Tiina
Maanantai	18.9.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Liikkuminen, oma hyökkäys + jatko-ohyökkäys	Satu
Tiistai	19.9.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Shodan puoliväliin	Nillas
Keskiviikko	20.9.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Kissa-asennot, soto uke, shuto uke, Pinan Godan hyppy	Juuso
Torstai	21.9.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Pinan Godan	Tiina (Leena)
Sunnuntai	24.9.2023	Itsepuolustus		Jani
Sunnuntai	24.9.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja kihon kumite 3-4	Satu
Maanantai	25.9.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Liikkuminen, oma hyökkäys + jatko-ohyökkäys, sparria eri teemoilla	Katja
Tiistai	26.9.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan shodan kokonaan, ohio kumite 1	Jussi
Keskiviikko	27.9.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Gyakuzuki, gyakuzuki no tsukomi, gyakuzuki Tate seishan dachi, mawashigeri, sokuto	Maija
Torstai	28.9.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Kihon	Maija
Torstai	28.9.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Kihon kumite 1,2	Tiina (Kalle)
Perjantai	29.9.2023	Dan-harjoitus	Seisan	Maija
Sunnuntai	1.10.2023	Rähintätreeni		Pirre
Sunnuntai	1.10.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja chinto	Katja
Maanantai	2.10.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Liikkuminen, oma hyökkäys + jatko-ohyökkäys - näihin blokit + vastahyökkäys	Maija
Tiistai	3.10.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	pistarit ja mitsit, ohio kumite 1-2	Pirre
Keskiviikko	4.10.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Naihanchi dachi, asennossa liikkuminen, Naihanchin bunkai	Juuso
Torstai	5.10.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Kihon	Maija
Torstai	5.10.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Naihanchi	Leena (Tiina)
Sunnuntai	8.10.2023	Itsepuolustus		Mika
Sunnuntai	8.10.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja kihon kumite 5-6	Leena
Maanantai	9.10.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Liikkuminen, oma hyökkäys + jatko-ohyökkäys - näihin blokit + vastahyökkäys	Maija
Tiistai	10.10.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	ottelusäänöt lyhyesti, helppoja hyökkäysteknikoita, Ohio kumite 3-4	Jussi
Keskiviikko	11.10.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Yhdistelmätekniikat, maegeri, mawashigeri, uramawashigeri	Maija
Torstai	12.10.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Yhdistelmätekniikat ja potkut	Maija
Torstai	12.10.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Maegeri uke 3,4	Kalle (Tiina)
Perjantai	13.10.2023	Dan-harjoitus	Seisan	Maija
Maanantai	23.10.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Blokki + vastaveto, suora counteri kädellä ja jalalla	Satu
Tiistai	24.10.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	Pinan Sandan puoliväliin	Niklas
Keskiviikko	25.10.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Kettetekniikat, tobikomizuki, Nagashizuki	Maija
Torstai	26.10.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Pariteknikat	Maija
Torstai	26.10.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Pinan Yondan	Leena (Tiina)
Sunnuntai	29.10.2023	Itsepuolustus		Jani
Sunnuntai	29.10.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja naihanchi	Katja
Maanantai	30.10.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Sparria eri teemoilla	Katja
Tiistai	31.10.2023	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Pinan Sandan, lppon kumite jodan uke 1-2	Jussi
Keskiviikko	1.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Ushirogeri, Kakatogeri, tobi maegeri	Juuso
Torstai	2.11.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Pariteknikat ja kata	Maija
Torstai	2.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Kihon kumite 1,3	Kalle (Leena)
Sunnuntai	5.11.2023	Itsepuolustus		Mika
Sunnuntai	5.11.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja kihon kumite 7-8	Leena
Maanantai	6.11.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Eteen-taakse liike + liikkeestä oma hyökkäys + sivuliikkeen kautta jatko-ohyökkäys	Maija
Tiistai	7.11.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	lppon kumite jodan uke 3-4, mitsiharjoitteita	Pirre
Keskiviikko	8.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Yhdistelmätekniikat, mawashigeri, uramawashigeri	Maija
Torstai	9.11.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Kata ja osallistujien toiveet	Maija
Torstai	9.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Maegeri uke 1-4	Tiina (Kalle)
Maanantai	13.11.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Omia hyökkäysteknikoita + sparria eri teemoilla	Katja
Tiistai	14.11.2023	Aikuiset keltainen-vihreä ja nuoret	pistarit ja mitsit, ohio kumite 1-2	Jussi
Keskiviikko	15.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Pinan katojen bunkai	Juuso
Torstai	16.11.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Osallistujien toive	Maija
Torstai	16.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Pinan Godan	Leena (Tiina)
Sunnuntai	19.11.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja seishan	Satu
Maanantai	20.11.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Eteen-taakse liike + liikkeestä oma hyökkäys + sivuliikkeen kautta jatko-ohyökkäys	Satu
Tiistai	21.11.2023	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Pinan katojen kertaus (nidan, shodan, sandan)	Niklas
Keskiviikko	22.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Potkuteknikkaa, yhdistelmätekniikoita välineisiin	Maija
Torstai	23.11.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Osallistujien toive	Maija
Torstai	23.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	kihon kumite 1,4	Leena (Kalle)
Perjantai	24.11.2023	Dan-harjoitus	Kihon kumite	Maija
Sunnuntai	26.11.2023	Itsepuolustus		Jani
Sunnuntai	26.11.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja kihon kumite 9-10	Leena
Maanantai	27.11.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Potkut hyökkäysteknikoina ja puolustusteknikoina	Maija
Tiistai	28.11.2023	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	ottelusäänöt lyhyesti, helppoja hyökkäysteknikoita, kevyttä sparria	Jussi

Keskiviikko	29.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kihon, potkutekniikka, sovellukset	Ohjaajan valinta	Juuso
Torstai	30.11.2023	Aikuiset keltainen-musta vyökoeharjoitus	Osallistujien toive	Maija
Torstai	30.11.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	Naihanchi	Tiina (Kalle)
Sunnuntai	3.12.2023	Itepuolustus		Mika
Sunnuntai	3.12.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja kihonkumitet	Tiina
Maanantai	4.12.2023	Aikuiset sininen-musta ja kilpailijat 12v ylöspäin - ottelutekniikka ja sparri	Potkut hyökkäystekniikoina ja puolustustekniikoina	Maija
Tiistai	5.12.2023	Aikuiset keltainen-musta ja nuoret	Ippon kumite jodan uke 1-4	Pirre
Torstai	7.12.2023	Aikuiset keltainen-musta kata ja vyökoepariteknikka	pariteknikat	Kalle (Leena)
Perjantai	8.12.2023	Dan-harjoitus	Kihon kumite	Maija
Sunnuntai	10.12.2023	Rähinätreeni		Pirre
Sunnuntai	10.12.2023	Aikuiset ruskeat-mustat kihon, kata ja kihon kumite	kihon, pinan katat ja niseishi	Leena