

Kevään 2024 aikuisten harjoitussuunnitelma

	Päivämäärä	Harjoitusryhmä	Aihe	Ohjaaja
Ma	15.1.2024	Ylemmät ja kisaajat	Liikkuminen, silmä-käsi koordinaatio, Lyöntitekniikat + lyöntien puolustus	Maija
Ti	16.1.2024	keltainen-vihreä + nuoret	Junzuki, junzuki no tsukomi, kette junzuki	Jussi
Ke	17.1.2024	keltainen-musta	Gyakuzuki, gyakuzuki no tsukomi, kettenä samat	Maija
To	18.1.2024	keltainen-musta	Pinan Yondan	Kalle
Pe	19.1.2024	Keltainen-musta	Kataharjoitus - Pinan Nidan ja Pinan Shodan	Jussi
Su	21.1.2024	Ruskeat ja mustat	Kihon, pinan katat, kihon kumite 1-2	Leena
Ma	22.1.2024	Ylemmät ja kisaajat	Liikkuminen, silmä-käsi koordinaatio, Lyöntitekniikat + lyöntien puolustus	Maija
Ti	23.1.2024	Keltainen-vihreä + nuoret	Kette junzuki no tsukomi, tobikomi zuki, Nagashi zuki	Pirre
Ke	24.1.2024	Keltainen-musta	Yhdistelmätekniikat oranssi-sininen	Juuso
To	25.1.2024	Keltainen-musta	Kihon	Special guest
Ma	29.1.2024	Ylemmät ja kisaajat	Liikkuminen, Silmä-jalkakoordinaatio, potkutekniikat + potkujen puolustus	Satu
Ti	30.1.2024	Keltainen-vihreä + nuoret	Pinan Nidan kertaus +bunkaiharjoitteita	Jussi
Ke	31.1.2024	keltainen-musta	Shikodachi ja siinä liikkuminen, Pinan nidan loppu ja kaatoharjoitteita	Maija
To	1.2.2024	keltainen-musta	Kihon	Maija
Su	4.2.2024	Keltainen-musta	Itsepuolustus	Mika
Su	4.2.2024	Ruskea-musta	Kihon, pinan katat, Kushanku	Katja
Ma	5.2.2024	Ylemmät ja kisaajat	Liikkuminen, silmä-käsi-jalkakoordinaatio, sparria eri teemoilla	Katja
Ti	6.2.2024	Keltainen-vihreä + nuoret	Pinan Shodan	Niklas
Ke	7.2.2024	keltainen-musta	Keskipitkä ja pitkä kissa-asento (neko ashi dachi) + chuto ja pätkiä Pinan Shodanista	Juuso
To	8.2.2024	keltainen-musta	Kihon	Maija
To	8.2.2024	Keltainen-musta	Ohyo kumite 1-3 (kovan ukemin kertaus)	Anne
Su	11.2.2024	Keltainen-musta	Itsepuolustus	Jani
Ma	12.2.2024	Ylemmät ja kisaajat	Sivuliike, ketteryys ja kimmoisuus, yhdistelmätekniikat, ketteryys ja koordinaatio	Maija

Ti	13.2.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Gyaku zuki, kette gyakuzuki, gyakuzuki no tsukomi	Jussi
Ke	14.2.2024	keltainen-musta	Maegeri, Sokuto, Mawashigeri	Maija
To	15.2.2024	keltainen-musta	Kata	Maija
To	15.2.2024	Keltainen-musta	Tate seisan dachi, Kihon kumite 1–2	Satu
Pe	16.2.2024	Dan harjoitus	Chinto	Maija
Su	18.2.2024	Avoin	Rähinä	Pirre
Su	18.2.2024	Ruskea-musta	Kihon, pinan katat, kihon kumite 3–4	Leena
Ma	26.2.2024	Ylemmät ja kisaajat	sivuliike, ketteryys ja kimmoisuus, yhdistelmätekniikat, ketteryys ja koordinaatio	Maija
Ti	27.2.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Pinan Sandan uutena	Pirre
Ke	28.2.2024	keltainen-musta	Vyökoeyhdistelmätekniikat oranssi–ruskea	Maija
To	29.2.2024	keltainen-musta	Kata	Maija
To	29.2.2024	Keltainen-musta	Tobikomi zuki, kihon kumite 1–2	Kalle
Su	3.3.2024	Keltainen-musta	Itsepuolustus	Mika
Su	3.3.2024	Ruskea-musta	Kihon, pinan katat, Chinto	Satu
Ma	4.3.2024	Ylemmät ja kisaajat	Hyökkäys - jatkohyökkäys, torjunta + jatkohyökkäys, counteri, reaktioharjoitteita	Satu
Ti	5.3.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Pinan Shodan ja Pinan Sandan kertaus	Jussi
Ke	6.3.2024	keltainen-musta	Potkutekniikkaa, kaatoja	Juuso
To	7.3.2024	keltainen-musta	Vyökoekumite (mielusti oma pari mukana)	Maija
To	7.3.2024	Keltainen-musta	Maegeri, Mawashigeri, ohyo kumite 4–6	Anne
Pe	8.3.2024	Keltainen-musta	Kataharjoitus: Pinan Sandan	Jussi
Su	10.3.2024	Keltainen-musta	Itsepuolustus	Jani
Su	10.3.2024	Ruskea-musta	Kihon, pinan katat, kihon kumite 5–6	Katja
Ma	11.3.2024	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla, reaktioharjoitteita	Katja
Ti	12.3.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Ippon kumite jodan uke 1–2	Niklas
Ke	13.3.2024	keltainen-musta	Tobikomi zuki, Nagashi zuki	Maija
To	14.3.2024	keltainen-musta	Vyökoekumite (mielusti oma pari mukana)	Maija
To	14.3.2024	Keltainen-musta	Ohyo kumiteiden kertaus, ottelun alkeita	Kalle
Pe	15.3.2024	Dan-harjoitus	Vyökoekatselmus	
Su	17.3.2024	Avoin	Rähinä	Pirre
Su	17.3.2024	Ruskea-musta	Kihon, pinan katat, oma kata	Leena

Ma	18.3.2024	Ylemmät ja kisaajat	Hämäys + hyökkäys, hämäys + hyökkäys + jatkoHyökkäys, nopeusharjoitteita	Maija
Ti	19.3.2024	Keltainen-vihreä + nuoret	Ippon kumite maegeri uke 1–3	Jussi
Ke	20.3.2024	keltainen-musta	Gyakuzuki, Gyakuzuki no tsukomi, Kettenä samat	Juuso
To	21.3.2024	keltainen-musta	Kata	Maija
To	21.3.2024	Keltainen-musta	Kihon kumite 1–3	Satu
Pe	22.3.2024	Keltainen-musta	Kataharjoitus: Pinan Yondan	Jussi
Su	24.3.2024	Keltainen-musta	Itsepuolustus	Mika
Su	24.3.2024	Ruskea-musta	kihon, pinan katat, kihon kumite 7–8	Leena
Ma	25.3.2024	Ylemmät ja kisaajat	Hämäys + hyökkäys, hämäys + hyökkäys + jatkoHyökkäys, nopeusharjoitteita	Maija
Ti	26.3.2024	Keltainen-vihreä + nuoret	Vyökoeyhdistelmätekniikat oranssi–sininen	Pirre
Ke	27.3.2024	keltainen-musta	Shikodachi, neko ashi dachi ja kaatoHarjoitteita	Juuso
To	PÄÄSIÄINEN			
To	PÄÄSIÄINEN			
Pe	PÄÄSIÄINEN			
Su	PÄÄSIÄINEN			
Ma	PÄÄSIÄINEN			
Ti	2.4.2024	Keltainen-vihreä + nuoret	Ottelun alkeita, säännöt pähkinän kuoressa	Jussi
Ke	3.4.2024	keltainen-musta	Torjuntaja, pätkiä Naihanchista	Juuso
To	4.4.2024	keltainen-musta	Kata	Maija
To	4.4.2024	Keltainen-musta	Ohyo kumiteiden kertaus, ottelun alkeita	Anne
Pe	5.4.2024	Keltainen-musta	Kataharjoitus: Naihanchi	Jussi
Su	7.4.2024	Keltainen-musta	Itsepuolustus	Jani
Su	7.4.2024	Ruskea-musta	Kihon, Pinan katat, seisan	Satu
Ma	8.4.2024	Ylemmät ja kisaajat	Potkutekniikkaa, kaatoja, liikkuvuus ja kehonhallinta	Satu
Ti	9.4.2024	Keltainen-vihreä + nuoret	Ohyo kumite 1–2	Niklas
Ke	10.4.2024	keltainen-musta	Potkutekniikkaa, kaatoja	Maija
To	11.4.2024	keltainen-musta	Vyökoekumite (mieluusti oma pari mukana)	Maija
To	11.4.2024	Keltainen-musta	Pinan Yondan ja Godan, bunkaiharjoitteita	Kalle
Pe	12.4.2024	Keltainen-musta	Kataharjoitus: Pinan Godan	Jussi
Su	14.4.2024	Avoim	Rähinä	Pirre
Su	14.4.2024	Ruskea-musta	Kihon, pinan katat, kihon kumite 9–10	Katja
Ma	15.4.2024	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla, kuntopiiri	Katja

Ti	16.4.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Vyökoekumiteiden kertaus	Jussi
Ke	17.4.2024	keltainen-musta	Vyökoeyhdistelmätekniikat oranssi–ruskea	Juuso
To	18.4.2024	keltainen-musta	Omatoimista harjoittelua, Maija antaa palautetta	Maija
To	18.4.2024	Keltainen-musta	Naihanchi	Satu
Pe	19.4.2024	Dan-harjoitus	Kihon kumite	
Su	21.4.2024	Keltainen-musta	Itsepuolustus	Mika
Su	21.4.2024	Ruskea-musta	Kihon, pinan katat, kihon kumitet	Leena
Ma	22.4.2024	Ylemmät ja kisaajat	Counteri, counteri + jatkohyökkäys, ketteryys ja kehonhallinta	Maija
Ti	23.4.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Vyökoekertaus oranssi–sininen	Pirre
Ke	24.4.2024	keltainen-musta	Vyökoekertaus vihreä–ruskea	Maija
To	25.4.2024	keltainen-musta	Omatoimista harjoittelua, Maija antaa palautetta	Maija
To	25.4.2024	Keltainen-musta	Naihanchi	Kalle
Pe	26.4.2024	Keltainen-musta	Kataharjoitus: kevään kertaus	Jussi
Su	28.4.2024	Avoim	Rähinä	Pirre
Su	28.4.2024	Ruskea-musta	Kihon, pinan katat, Niseishi	Leena
Ma	29.4.2024	Ylemmät ja kisaajat	Counteri, counteri + jatkohyökkäys, ketteryys ja kehonhallinta	Maija
Ti	VAPPU			
Ke	VAPPU			
To	2.5.2024	keltainen-musta	Potkutekniikkaa ml. Uramawahisgeri, ushiromawashigeri	Anne
Ma	6.5.2024	Ylemmät ja kisaajat	Tekniikan kehittämistä paikaltaan, pienestä liikkeestä, normaalista liikkeestä, kuntopiiri	Satu
Ti	7.5.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Ottelu alkeita, säännöt pähkinän kuoressa	Jussi
Ke	8.5.2024	Keltainen-musta	Tuplapotkuja, potku-lyönti yhdistelmiä	Maija
To	HELATORSTAI			
Ma	13.5.2024	Ylemmät ja kisaajat	Sparria eri teemoilla	Katja
Ti	14.5.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Itsepuolustusharjoitteita, välineitä	Niklas
Ke	15.5.2024	keltainen-musta	Itsepuolustusharjoitteita, kaatoja	Juuso
To	16.5.2024	keltainen-musta	Ottelun alkeita, etäisyysarjoittelua	Kalle
Ma	20.5.2024	Ylemmät ja kisaajat	Tekniikan kehittämistä paikaltaan, pienestä liikkeestä, normaalista liikkeestä, kuntopiiri	Maija
Ti	21.5.2024	Keltainen-vihreä + nuore	Pinan katojen kertaus, bunkaiharjoitteita	Jussi
Ke	22.5.2024	keltainen-musta	Potkutekniikkaa, kaatoja	Maija
To	23.5.2024	keltainen-musta	Välineharjoittelua	Anne