

KAUSISUUNNITELMA, YLEMPIEN HARJOITUKSET – KEVÄT 2017

Kevään 2017 harjoituksia ohjaavat pääasiassa seuran mustavöiset ohjaajat. Harjoitusten pääpaino on oranssin, vihreän ja sinisen vyön tekniikoissa.

Harjoituksia vetävät ohjaajat suunnittelevat harjoitukset kausisuunnitelman pohjalta ja itse päättävät viime kädessä, mitä harjoituksiin sisällyttävät. Toisin sanoen kausisuunnitelma ei ole ”kiveen hakattu” ja ohjaajat tekevät harjoituksista ”itsensä näköisiä”.

VIKKOTEEMA	PVM		AIHE	FYYSISET/HENKISET OMINAISUUDET
KATA	MA	9.1.	Pinan Shodan, Kertaus: seisonnat ja Pinan Yondan	LIKKUVUUS
	KE	11.1.	Pinan Shodan, Kertaus: seisonnat ja Pinan Sandan	LIKKUVUUS
	PE	13.1.	Pinan Shodan, Kertaus: seisonnat ja Pinan Nidan	LIKKUVUUS
PARITEKNIikka	MA	16.1.	Shindo Yoshin Ryu -tutustumistreeni, jujutsutekniikkaa	LIKKUVUUS
	KE	18.1.	Sanbon Kumite Jodan Uke 1-2, Ohyo Kumite 1-2	LIKKUVUUS
	PE	20.1.	Sanbon Kumite Jodan Uke 3-4, Ohyo Kumite 4 ja 6	LIKKUVUUS
MUUT	MA	23.1.	Ji Yu Kumite, Kertaus: Ukemit	LIKKUVUUS
	KE	25.1.	Mattotekniikka, heittotekniikka, Kertaus: Ukemit	LIKKUVUUS
	PE	27.1.	Itsepuolustustekniikka, Kertaus: Ukemit	LIKKUVUUS
KIHON	MA	30.1.	KURSSINÄYTÖS, EI OHJATTUJA TREENEJÄ	
	KE	1.2.	Potkut, 3.-2.kyu yhdistelmät	PERUSKUNTO
	PE	3.2.	Torjunnat, 1.kyu-dan -yhdistelmät, Kertaus: Ji Yu Kumite	PERUSKUNTO
KATA	MA	6.2.	Pinan Sandan, Kertaus: seisonnat ja Pinan Godan	PERUSKUNTO
	KE	8.2.	Pinan Sandan, Kertaus: seisonnat ja Pinan Yondan	PERUSKUNTO
	PE	10.2.	Pinan Sandan, Kertaus: seisonnat ja Pinan Shodan	PERUSKUNTO
PARITEKNIikka	MA	13.2.	Sanbon Kumite Maegeri Uke 1-3, Ohyo Kumite 7-8, Kertaus: Ji Yu Kumite	PERUSKUNTO
	KE	15.2.	Sanbon Kumite Maegeri Uke 4-6, Ohyo Kumite 3 ja 5	PERUSKUNTO
	PE	17.2.	Ohyo Kumite 1,2, 4 ja 6	PERUSKUNTO
MUUT	MA	20.2.	Mattotekniikka, heittotekniikka, Kertaus: Ukemit	PERUSKUNTO
	KE	22.2.	Itsepuolustustekniikka, Kertaus: Ukemit	PERUSKUNTO
	PE	24.2.	Ji Yu Kumite, Kertaus: Ukemit	PERUSKUNTO
KIHON	MA	27.2.	Potkut, 1.kyu-dan -yhdistelmät, Kertaus: Välineet	VOIMA

	KE	1.3.	Torjunnat, 5.-4.kyu yhdistelmät	VOIMA
	PE	3.3.	Lyönnit, 3.-2.kyu -yhdistelmät, Kertaus: Välineet	VOIMA
KATA	MA	6.3.	Pinan Yondan, Kertaus: seisonnat ja Kushanku	VOIMA
	KE	8.3.	Pinan Yondan, Kertaus: seisonnat ja Naihanchi	VOIMA
	PE	10.3.	Pinan Yondan, Kertaus: seisonnat ja Kushanku	VOIMA
PARITEKNIikka	MA	13.3.	Sanbon Kumite Jodan Uke 1-2, Kihon Kumite 1 ja 9	VOIMA
	KE	15.3.	Sanbon Kumite Maegeri Uke 1-3, Kihon Kumite 2 ja 6	VOIMA
	PE	17.3.	Sanbon Kumite Soto Uke, Uchi Uke, Maegeri Uke 4-6	VOIMA
MUUT	MA	20.3.	Itsepuolustustekniikka, Kertaus: Ukemit	VOIMA
	KE	22.3.	Ji Yu Kumite, Kertaus: Ukemit	VOIMA
	PE	24.3.	Mattotekniikka, heittotekniikka, Kertaus: Ukemit	VOIMA
KIHON	MA	27.3.	Torjunnat, 5.-4.kyu yhdistelmät, Kertaus: Ji Yu Kumite	NOPEUS
	KE	29.3.	Lyönnit, 1.kyu-dan -yhdistelmät, Kertaus: Välineet	NOPEUS
	PE	31.3.	Potkut, 5.-4.kyu yhdistelmät, Kertaus: Välineet	NOPEUS
KATA	MA	3.4.	Pinan Godan, Kertaus: seisonnat ja Naihanchi	NOPEUS
	KE	5.4.	Pinan Godan, Kertaus: seisonnat ja Kushanku	NOPEUS
	PE	7.4.	Pinan Godan, Kertaus: seisonnat ja Naihanchi	NOPEUS
PARITEKNIikka	MA	10.4.	Sanbon Kumite Jodan Uke 3-4, Kihon Kumite 3 ja 7	NOPEUS
	KE	12.4.	Sanbon Kumite Jodan Uke 1-4	NOPEUS
	PE	14.4.	PITKÄPERJANTAI, VUORO PERUTTU	
MUUT	MA	17.4.	2. PÄÄSIÄISPÄIVÄ, VUORO PERUTTU	
	KE	19.4.	Tantodori, Kertaus: Itsepuolustustekniikka	NOPEUS
	PE	21.4.	Idori, Kertaus: Itsepuolustustekniikka	NOPEUS
KIHON	MA	24.4.	Lyönnit, potkut, torjunnat, Kertaus: Ji Yu Kumite	VYÖKÖKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
	KE	26.4.	Lyönnit, potkut, 5.-4.kyu -yhdistelmät	VYÖKÖKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
	PE	28.4.	Potkut, torjunnat, 3.-2.kyu -yhdistelmät	VYÖKÖKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
KATA	MA	1.5.	VAPPU, EI HARJOITUKSIA	
	KE	3.5.	Seishan, Kertaus: seisonnat	VYÖKÖKEESEEN VALMISTAUTUMINEN

	PE	5.5.	Seishan, Kertaus: seisonnat	VYÖKOKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
PARITEKNIikka	MA	8.5.	Sanbon Kumite Maegeri Uke 1-6	VYÖKOKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
	KE	10.5.	Sanbon Kumite Maegeri Uke 1-6	VYÖKOKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
	PE	12.5.	Sanbon Kumite Maegeri Uke 1-6	VYÖKOKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
MUUT	MA	15.5.	Ji Yu Kumite	NOPEUS
	KE	17.5.	Ji Yu Kumite	NOPEUS
	PE	19.5.	Ji Yu Kumite	NOPEUS
KIHON	MA	22.5.	Lyönnit, 1.kyu-dan -yhdistelmät, Kertaus: Välineet	LIKKUVUUS
	KE	24.5.	Potkut, 1.kyu-dan -yhdistelmät, Kertaus: Välineet	LIKKUVUUS
	PE	26.5.	Torjunnat, 1.kyu-dan -yhdistelmät, Kertaus: Välineet	LIKKUVUUS
KATA	MA	29.5.	Chinto, Kertaus: seisonnat	LIKKUVUUS
	KE	31.5.	Chinto, Kertaus: seisonnat	LIKKUVUUS
	PE	2.6.	Chinto, Kertaus: seisonnat	LIKKUVUUS
PARITEKNIikka	MA	5.6.	Kihon Kumite 4 ja 5	LIKKUVUUS
	KE	7.6.	Kihon Kumite 2 ja 6	LIKKUVUUS
	PE	9.6.	Kihon Kumite 8 ja 10	LIKKUVUUS