

KAUSISUUNNITELMA, YLEMPIEN HARJOITUKSET – SYKSY 2017

Syksyn 2017 harjoituksia ohjaavat pääasiassa seuran mustavöiset ohjaajat.

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
KIHON	MA	14.8.	Lyönnit ja potkut, Kertaus: välineet	PERUSKUNTO
	KE	16.8.	Lyönnit ja torjunnat, Kertaus: välineet	PERUSKUNTO
KATA	MA	21.8.	Kushanku, Kertaus: Pinan Nidan	PERUSKUNTO
	KE	23.8.	Kushanku, Kertaus: Pinan Nidan	PERUSKUNTO
PARITEKNIikka	MA	28.8.	Kihon Kumite 1 ja 9, Kertaus: Ippon Kumite Jodan Uke 1-2, välineet	VOIMA
	KE	30.8.	Kihon Kumite 1 ja 9, Kertaus: Ippon Kumite Jodan Uke 1-2, välineet	VOIMA
MUUT	MA	4.9.	KURSSINÄYTÖS, EI OHJATTUA HARJOITUSTA	
	KE	6.9.	Ji Yu Kumite, Kertaus: Ohyo Kumite 4 ja 6, välineet	VOIMA
KIHON	MA	11.9.	Yhdistelmätekniikka, Kertaus: Ji Yu Kumite ja välineet	LIKKUVUUS
	KE	13.9.	Yhdistelmätekniikka, Kertaus: Ji Yu Kumite ja välineet	LIKKUVUUS
KATA	MA	18.9.	Naihanchi, Kertaus: Pinan Shodan	LIKKUVUUS
	KE	20.9.	Naihanchi, Kertaus: Pinan Shodan	LIKKUVUUS
PARITEKNIikka	MA	25.9.	Kihon Kumite 2 ja 6, Kertaus: Ippon Kumite Maegeri Uke 4-6, välineet	NOPEUS
	KE	27.9.	Kihon Kumite 2 ja 6, Kertaus: Ippon Kumite Maegeri Uke 4-6, välineet	NOPEUS
MUUT	MA	2.10.	Heittotekniikka, Kertaus: Ohyo Kumite 3 ja 5	NOPEUS
	KE	4.10.	Heittotekniikka, Kertaus: Ohyo Kumite 3 ja 5	NOPEUS
KIHON	MA	9.10.	Potkut ja torjunnat, Kertaus: välineet	PERUSKUNTO
	KE	11.10.	Lyönnit ja torjunnat, Kertaus: välineet	PERUSKUNTO
KATA	MA	16.10.	Seishan, Kertaus: Pinan Sandan	PERUSKUNTO
	KE	18.10.	Seishan, Kertaus: Pinan Sandan	PERUSKUNTO
PARITEKNIikka	MA	23.10.	Kihon Kumite 3 ja 7, Kertaus: Ippon Kumite Maegeri Uke 1-4, välineet	VOIMA
	KE	25.10.	Kihon Kumite 3 ja 7, Kertaus: Ippon Kumite Maegeri Uke 1-3, välineet	VOIMA

MUUT	MA	30.10.	Ji Yu Kumite, Kertaus: Ohyo Kumite 7-8, välineet	VOIMA
	KE	1.11.	Ji Yu Kumite, Kertaus: Ohyo Kumite 7-8, välineet	VOIMA
KIHON	MA	6.11.	Yhdistelmätekniikka, Kertaus: Ji Yu Kumite ja välineet	LIKKUVUUS
	KE	8.11.	Yhdistelmätekniikka, Kertaus: Ji Yu Kumite ja välineet	LIKKUVUUS
KATA	MA	13.11.	Chinto, Kertaus: Pinan Yondan	LIKKUVUUS
	KE	15.11.	Chinto, Kertaus: Pinan Yondan	LIKKUVUUS
PARITEKNIikka	MA	20.11.	Kihon Kumite 4-5, Kertaus: Ippon Kumite Jodan Uke 3-4, välineet	NOPEUS JA VYÖKÖKEESEEN VALMIST.
	KE	22.11.	Kihon Kumite 4-5, Kertaus: Ippon Kumite Jodan Uke 3-4, välineet	NOPEUS JA VYÖKÖKEESEEN VALMIST.
MUUT	MA	27.11.	Tutustuminen Shindo Yoshin Ryu -jujutsuun	
	KE	29.11.	Mattotekniikka ja heittotekniikka, Kertaus: itsepuolustus	NOPEUS JA VYÖKÖKEESEEN VALMIST.
KIHON	MA	4.12.	Lyönnit, potkut ja torjunnat, Kertaus: yhdistelmätekniikka	VYÖKÖKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
	KE	6.12.	ITSENÄISYSPÄIVÄ, VUORO PERUTTU	
KATA	MA	11.12.	Dan-kata, Kertaus: Pinan Godan	PERUSKUNTO
	KE	13.12.	Dan-kata, Kertaus: Pinan Godan	PERUSKUNTO
PARITEKNIikka	MA	18.12.	Kihon Kumite 8 ja 10, Kertaus: ukemit, heittotekniikka ja välineet	VOIMA
	KE	20.12.	Kihon Kumite 8 ja 10, Kertaus: ukemit, heittotekniikka ja välineet	VOIMA
MUUT	MA	25.12.	JOULUPÄIVÄ, VUORO PERUTTU	
	KE	27.12.	Tantodori ja Idori	VOIMA
KIHON	MA	1.1.	UUDENVUODENPÄIVÄ, VUORO PERUTTU	
	KE	3.1.	Yhdistelmätekniikka, Kertaus: Ji Yu Kumite ja välineet	LIKKUVUUS
KATA	MA	8.1.	Dan-kata	LIKKUVUUS
	KE	10.1.	Dan-kata	LIKKUVUUS