

KAUSISUUNNITELMA, YLEMPIEN HARJOITUKSET – KEVÄT 2018

Kevään 2018 harjoituksia ohjaavat pääasiassa seuran musta- ja ruskeavöiset 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
PARITEKNIikka	MA	15.1.	Kihon Kumite 8 ja 10, Kertaus: Sanbon Kumite Jodan Uke 1-2	VOIMA
	KE	17.1.	Kihon Kumite 8 ja 10, Kertaus: Sanbon Kumite Jodan Uke 1-2	VOIMA
MUUT	MA	22.1.	Ohyo Kumite 7-8, Kertaus: Ji yu kumite ja välineet	VOIMA
	KE	24.1.	Ohyo Kumite 7-8, Kertaus: Ji yu kumite ja välineet	VOIMA
KIHON	MA	29.1.	KURSSINÄYTÖS, EI OHJATTUA VUOROA	
	KE	31.1.	Potkut, Kertaus: yhdistelmätekniikka	LIKKUVUUS
KATA	MA	5.2.	Kushanku, Kertaus: Pinan Godan	LIKKUVUUS
	KE	7.2.	Kushanku, Kertaus: Pinan Godan	LIKKUVUUS
PARITEKNIikka	MA	12.2.	Kihon Kumite 4-5, Kertaus: Sanbon Kumite Maegeri Uke 1-3	NOPEUS
	KE	14.2.	Kihon Kumite 4-5, Kertaus: Sanbon Kumite Maegeri Uke 1-3	NOPEUS
MUUT	MA	19.2.	Ohyo Kumite 4 ja 6, Kertaus: Ji yu kumite ja välineet	NOPEUS
	KE	21.2.	Ohyo Kumite 4 ja 6, Kertaus: Ji yu kumite ja välineet	NOPEUS
KIHON	MA	26.2.	Torjunnat, Kertaus: yhdistelmätekniikka	PERUSKUNTO
	KE	28.2.	Lyönnit, Kertaus: välineet	PERUSKUNTO
KATA	MA	5.3.	Naihanchi, Kertaus: Pinan Yondan	PERUSKUNTO
	KE	7.3.	Naihanchi, Kertaus: Pinan Yondan	PERUSKUNTO
PARITEKNIikka	MA	12.3.	Kihon Kumite 3 ja 7, Kertaus: Sanbon Kumite Maegeri Uke 4-6	VOIMA
	KE	14.3.	Kihon Kumite 3 ja 7, Kertaus: Sanbon Kumite Maegeri Uke 4-6	VOIMA
MUUT	MA	19.3.	Ohyo Kumite 3 ja 5, Kertaus: mattotekniikka ja heittotekniikka	VOIMA
	KE	21.3.	Ohyo Kumite 3 ja 5, Kertaus: mattotekniikka ja heittotekniikka	VOIMA
KIHON	MA	26.3.	Potkut, Kertaus: yhdistelmätekniikka ja välineet	LIKKUVUUS
	KE	28.3.	Torjunnat, Kertaus: välineet	LIKKUVUUS

KATA	MA	2.4.	PÄÄSIÄINEN, VUORO PERUTTU	
	KE	4.4.	Seishan, Kertaus: Pinan Sandan	LIKKUVUUS
PARITEKNIikka	MA	9.4.	Kihon Kumite 2 ja 6, Kertaus: Sanbon Kumite Jodan Uke 3-4	NOPEUS
	KE	11.4.	Kihon Kumite 2 ja 6, Kertaus: Sanbon Kumite Jodan Uke 3-4	NOPEUS
MUUT	MA	16.4.	Ohyo Kumite 1-2, Kertaus: itsepuolustus	NOPEUS
	KE	18.4.	Ohyo Kumite 1-2, Kertaus: itsepuolustus	NOPEUS
KIHON	MA	23.4.	Lyönnit, potkut, torjunnat, Kertaus: yhdistelmätekniikka	PERUSKUNTO
	KE	25.4.	Lyönnit, potkut, torjunnat, Kertaus: yhdistelmätekniikka	PERUSKUNTO
KATA	MA	30.4.	VAPPUAATTO, VUORO PERUTTU	
	KE	2.5.	Chinto, Kertaus: Pinan Shodan	VYÖKOKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
PARITEKNIikka	MA	7.5.	Kihon Kumite 1 ja 9, Kertaus: Sanbon Kumite Chudan Uke 1-2	VYÖKOKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
	KE	9.5.	Kihon Kumite 1 ja 9, Kertaus: Sanbon Kumite Chudan Uke 1-2	VYÖKOKEESEEN VALMISTAUTUMINEN
MUUT	MA	14.5.	Itsepuolustus	VOIMA
	KE	16.5.	Itsepuolustus	VOIMA
KIHON	MA	21.5.	Yhdistelmätekniikka	LIKKUVUUS
	KE	23.5.	Yhdistelmätekniikka	LIKKUVUUS
KATA	MA	28.5.	Chinto, Kertaus: Pinan Shodan	LIKKUVUUS
	KE	30.5.	Dan-kata, Kertaus: Pinan Nidan	LIKKUVUUS