

**SINISEN VYÖN TEKNIikka**

VKO	PVM	TEEMA	KIHON	KATA	KUMITE	TEEMATARKENNUS
5	1.2.	Kestävyys	TSUKIWAZA	PINAN YONDAN	YLEISPARIHARJOITTEITA	KUNTO
6	8.2.	Taito	UKEWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	KOORDINAATIO
7	15.2.	Voima	KERIWAZA	PINAN 1-3	SANBON KUMITE	VÄLINEET
8	22.2.	Nopeus	RENRAKUWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	KETTERYYS
9	1.3.	Kestävyys	TSUKIWAZA	PINAN YONDAN	JI YU KUMITE	PERUSKESTÄVYYS
10	8.3.	Taito	KERIWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	KEHONHALLINTA
11	15.3.	Voima	RENRAKUWAZA	PINAN 1-3	SANBON KUMITE	VÄLINEET
12	22.3.	Nopeus	UKEWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	REAKTIO
13	29.3.	Kestävyys	KERIWAZA	PINAN YONDAN	JI YU KUMITE	NOPEUSKESTÄVYYS
14	5.4.	Taito	UKEWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	VOIMANTUOTTO
15	12.4.	Voima	TSUKIWAZA	PINAN 1-3	SANBON KUMITE	VÄLINEET
16	19.4.	Pitkäperjantai				
17	26.4.	Nopeus	RENRAKUWAZA	PINAN YONDAN	JI YU KUMITE	RÄJÄHTÄVYYS
18	3.5.	Kestävyys	KIHON	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	MAKSIMIKESTÄVYYS
19	10.5.	Taito	KIHON	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	TAKTIikka
20	17.5.	Vyökoevalm.	KIHON	PINAN 1-4	KAIKKI	TAKTIikka

**RUSKEAN VYÖN TEKNIikka**

VKO	PVM	TEEMA	KIHON	KATA	KUMITE	TEEMATARKENNUS
5	1.2.	Kestävyys	JUNTS.,GYAKUST.,KETTE	PINAN GODAN	YLEISPARIHARJOITTEITA	KUNTO
6	8.2.	Taito	UKEWAZA	PINAN GODAN	SANBON KUMITE	KOORDINAATIO
7	15.2.	Voima	NO TSUKKOMI	PINAN 1-4	KIHON KUMITE 1	VÄLINEET
8	22.2.	Nopeus	TOBIKOMIST., NAGASHIST.	PINAN GODAN	SANBON KUMITE	KETTERYYS
9	1.3.	Kestävyys	JUNTS.,GYAKUST.,KETTE	PINAN GODAN	JI YU KUMITE	PERUSKESTÄVYYS
10	8.3.	Taito	NO TSUKKOMI	PINAN GODAN	KIHON KUMITE 1	KEHONHALLINTA
11	15.3.	Voima	TOBIKOMIST., NAGASHIST.	PINAN 1-4	SANBON KUMITE	VÄLINEET
12	22.3.	Nopeus	UKEWAZA	PINAN GODAN	KIHON KUMITE 1	REAKTIO
13	29.3.	Kestävyys	NO TSUKKOMI	PINAN GODAN	JI YU KUMITE	NOPEUSKESTÄVYYS
14	5.4.	Taito	UKEWAZA	PINAN GODAN	SANBON KUMITE	VOIMANTUOTTO
15	12.4.	Voima	JUNTS.,GYAKUST.,KETTE	PINAN 1-4	KIHON KUMITE 1	VÄLINEET
16	19.4.	Pitkäperjantai				
17	26.4.	Nopeus	TOBIKOMIST., NAGASHIST.	PINAN GODAN	JI YU KUMITE	RÄJÄHTÄVYYS
18	3.5.	Kestävyys	IDO KIHON	PINAN GODAN	SANBON JA KIHON KUMITE	MAKSIMIKESTÄVYYS
19	10.5.	Taito	IDO KIHON	PINAN GODAN	SANBON JA KIHON KUMITE	TAKTIikka
20	17.5.	Vyökoevalm.	IDO KIHON	PINAN 1-5	KAIKKI	TAKTIikka