

JOEN MAWASHI RY Kausisuunnitelma, yleiset vuorot, kevät 2019

VIKKOTEEMA	PVM	AIHE	TEEMA
PARITEKNIikka	16.1.	OHYO KUMITE 1,2, KERTAUS: JI YU KUMITE	VOIMA
	18.1.	OHYO KUMITE 3,5, KERTAUS: JI YU KUMITE	
MUUT	23.1.	LAJITUTUSTUMINEN: AIKIDO	VOIMA
	25.1.	UKEMIWAZA, HEITTOTEKNIikka	
KIHON	30.1.	TSUKI, UKE, KERTAUS: RENRAKU WAZA, JI YU KUMITE	TAITO
	1.2.	TSUKI, UKE, KERTAUS: RENRAKU WAZA	
KATA	6.2.	KURSSINÄYTÖS (EI HARJOITUKSIA)	TAITO
	8.2.	ALUEOTTELULEIRI	
PARITEKNIikka	13.2.	OHYO KUMITE 4,6, KERTAUS: JI YU KUMITE	NOPEUS
	15.2.	OHYO KUMITE 7,8, KERTAUS: JI YU KUMITE	
MUUT	20.2.	MATTOTEKNIikka, KERTAUS: ITSEPUOLUSTUS	NOPEUS
	22.2.	KIHON KUMITE 2,3	
KIHON	27.2.	KERI, UKE, KERTAUS: RENRAKU WAZA, JI YU KUMITE	KESTÄVYYS
	1.3.	RENRAKU WAZA, KERTAUS: KERI, UKE, JI YU KUMITE	
KATA	6.3.	CHINTO	KESTÄVYYS
	8.3.	NISEISHI	
PARITEKNIikka	13.3.	MAEGERI UKE 4-6	VOIMA
	15.3.	MAEGERI UKE 1-3, KIHON KUMITE 1	
MUUT	20.3.	HEITTOTEKNIikka, KERTAUS: UKEMIWAZA	VOIMA
	22.3.	ITSEPUOLUSTUS	
KIHON	27.3.	TSUKI, KERI, KERTAUS: RENRAKU WAZA, JI YU KUMITE	TAITO
	29.3.	RENRAKU WAZA, KERTAUS: JI YU KUMITE	
KATA	3.4.	KUSHANKU, KERTAUS: ITSEPUOLUSTUS	TAITO
	5.4.	NAIHANCHI	
PARITEKNIikka	10.4.	SANBON KUMITE CHUDAN UKE 1,2, KIHON KUMITE 1	NOPEUS
	12.4.	OHYO KUMITE 1,2	
MUUT	17.4.	KERTAUS: JI YU KUMITE	NOPEUS
	19.4.	IDORI	
KIHON	24.4.	RENRAKU WAZA, KERTAUS: TSUKI, KERI, UKE, JI YU KUMITE	KESTÄVYYS
	26.4.	TSUKI, KERI	
KATA	1.5.	VAPPU (EI HARJOITUKSIA)	TAITO
	3.5.	SEISHAN	
PARITEKNIikka	8.5.	SANBON KUMITE JODAN UKE 1,2, KIHON KUMITE 3	VOIMA
	10.5.	OHYO KUMITE 3,5	
MUUT	15.5.	TANTODORI	VOIMA
	17.5.	ITSEPUOLUSTUS, KERTAUS: MATTOTEKNIikka	
KIHON	22.5.	KERTAUS: TSUKI, UKE, KERI RENRAKU WAZA	TAITO
	24.5.	KERTAUS: TSUKI, UKE, KERI RENRAKU WAZA	
KATA	1.5.	KERTAUS: PINAN 1-5, ITSEPUOLUSTUS	TAITO
	3.5.	KERTAUS: PINAN 1-5, ITSEPUOLUSTUS	

**KAUSISUUNNITELMA
TEEMOJEN ALALAJIT**

Taito

liikkuvuus
koordinaatio
kehonhallinta
voimantuotto
taktiikka

Nopeus

reaktionopeus
räjähtävä nopeus
liikenopeus
nopeustaitavuus

Kestävyys

peruskestävyys
vauhtikestävyys
maksimikestävyys
nopeuskestävyys

Voima

kestovoima
maksimivoima
nopeusvoima
räjähtävä voima