

Päivämäärä	Kihon 20min	Kata 20 min	Kumite 20 min
28.1.2019	Torjunnat: Keltaiset: Soto ja uchi uke, Oranssit: Shuto ja Soto+Otoshi	Keltaiset: Pinan Shodan, Oranssit: Pinan Sandan Ulkomuodon läpikäyntiä	Keltaiset: Sanbon kumite soto uke, Oranssit: Sanbon kumite jodan uke 2
4.2.2019	Lyönnit: Keltaiset: Renzuki, Junzuki no tsukkomi, Oranssit: Sanrenzuki, Tobikomizuki	Keltaiset: Pinan Shodan, Oranssit: Pinan Sandan Asentojen harjoittelua/Liikkuminen	Keltaiset: Sandon kumite uchi uke, Oranssit: Sandon kumite maegeri uke 2
11.2.2019	Lyönnit: Keltaiset: Kertaus edelliset, Oranssit: Gyakuzuki no tsukomi + tobikomizuki kertaus	Pinan Shodan ja Sandan, Voimantuotto+ välineet	Keltaiset: Sanbon kumite maegeri uke 1, Oranssit: Sanbon kumite maegeri uke 3
18.2.2019	Potkut: Keltaiset: Surikomi maegeri ja mawashigeri, Oranssit: Sokuto ja mawashigeri	Pinan Shodan ja Sandan, liikkeiden nopeus	Ottelutekniikka
25.2.2019	Potkut: Keltaiset: Surikomi sokuto, Oranssit: Ushirogeri	Pinan Shodan ja Sandan, ulkomuodon kertaus ja liikkeiden sulava yhdistäminen	Itsepuolustus
4.3.2019	Yhdistelmät: Keltaiset: Kette junzuki, kette gyakuzuki, Oranssit: Kette junzuki no tsukkomi+ yksi lisää	Pinan Nidan	Keltaiset: Sanbon kumite shoto uke, Oranssit: Sanbon kumite jodan uke 2
11.3.2019	Yhdistelmät: Keltaiset: Chudan shoto-uke gyakuzuki, Oranssit: Chudan gedanbarai gyakuzuki	Keltaiset: Pinan Shodan, Oranssit: Pinan Sandan Asentojen harjoittelua/Liikkuminen	Keltaiset: Sandon kumite uchi uke, Oranssit: Sandon kumite maegeri uke 2
18.3.2019	Ukemit	Itsepuolustus	Ottelutekniikka
25.3.2019	Kertaus: Torjunnat	Asennot ja liikkuminen	Keltaiset: Sanbon kumite maegeri uke 1, Oranssit: Sanbon kumite maegeri uke 3
1.4.2019	Kertaus: Lyönnit	Liikkeiden nopeus	Keltaiset: Sanbon kumite shoto uke, Oranssit: Sanbon kumite jodan uke 2
8.4.2019	Kertaus: Potkut	Ulkomuodon harjoittelu	Keltaiset: Sandon kumite uchi uke, Oranssit: Sandon kumite maegeri uke 2
15.4.2019	Kertaus: Yhdistelmät	Katan kertaus+ itsepuolustus	Ottelutekniikka
22.4.2019	Kertaus: Torjunnat+lyönnit	Katan kertaus+ Ukemit	Itsepuolustus
29.4.2019	Kertaus: Potkut+ Yhdistelmät	Pinan Nidan	Maegeri uke 1,2,3
6.5.2019	Kaikki tekniikat	Vyökoe valmistautuminen	Kaikki tekniikat
13.5.2019	Kaikki tekniikat	Vyökoe valmistautuminen	Kaikki tekniikat