

SINISEN VYÖN TEKNIikka					
PVM	TEEMA	KIHON	KATA	KUMITE	TEEMATARKENNUS
19.8.	Kestävyys	IDO KIHON	PINAN YONDAN	YLEISPARIHARJOITTEITA	KUNTO
26.8.	Taito	UKEWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	KOORDINAATIO
2.9.	Voima	KERIWAZA	PINAN 1-3	SANBON KUMITE	KESTOVOIMA
9.9.	Nopeus	RENRAKUWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	KETTERYYS
16.9.	Kestävyys	TSUKIWAZA	PINAN YONDAN	JI YU KUMITE	PERUSKESTÄVYYS
23.9.	Taito	KERIWAZA	PINAN 1-3	SANBON KUMITE	KEHONHALLINTA
30.9.	Voima	RENRAKUWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	MAKSIMIVOIMA
7.10.	Nopeus	UKEWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	REAKTIO
14.10.	Kestävyys	KERIWAZA	PINAN 1-3	JI YU KUMITE	NOPEUSKESTÄVYYS
21.10.	Taito	UKEWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	LIKKUVUUS
28.10.	Voima	TSUKIWAZA	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	NOPEUSVOIMA
4.11.	Nopeus	RENRAKUWAZA	PINAN 1-3	JI YU KUMITE	RÄJÄHTÄVYYS
11.11.	Kestävyys	KIHON	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	MAKSIMIKESTÄVYYS
18.11.	Taito	KIHON	PINAN YONDAN	SANBON KUMITE	REAKTIO
25.11.	Vyökoevalm.	KIHON	PINAN 1-4	KAIKKI	TAKTIikka
2.12.	Vyökoevalm.	KIHON	PINAN 1-4	KAIKKI	TAKTIikka
9.12.	Vyökoevalm.	KIHON	PINAN 1-4	KAIKKI	TAKTIikka

RUSKEAN VYÖN TEKNIikka					
PVM	TEEMA	KIHON	KATA	KUMITE	TEEMATARKENNUS
19.8.	Kestävyys	IDO KIHON	PINAN GODAN	YLEISPARIHARJOITTEITA	KUNTO
26.8.	Taito	JUNTS.,GYAKUST.,KETTE	PINAN GODAN	SANBON KUMITE	KOORDINAATIO
2.9.	Voima	NO TSUKKOMI	PINAN 1-4	KIHON KUMITE 1	KESTOVOIMA
9.9.	Nopeus	TOBIKOMIST., NAGASHIST.	PINAN GODAN	SANBON KUMITE	KETTERYYS
16.9.	Kestävyys	JUNTS.,GYAKUST.,KETTE	PINAN GODAN	JI YU KUMITE	PERUSKESTÄVYYS
23.9.	Taito	NO TSUKKOMI	PINAN 1-4	KIHON KUMITE 1	KEHONHALLINTA
30.9.	Voima	TOBIKOMIST., NAGASHIST.	PINAN GODAN	SANBON KUMITE	MAKSIMIVOIMA
7.10.	Nopeus	UKEWAZA	PINAN GODAN	KIHON KUMITE 1	REAKTIO
14.10.	Kestävyys	NO TSUKKOMI	PINAN 1-4	JI YU KUMITE	NOPEUSKESTÄVYYS
21.10.	Taito	UKEWAZA	PINAN GODAN	SANBON KUMITE	LIKKUVUUS
28.10.	Voima	JUNTS.,GYAKUST.,KETTE	PINAN GODAN	KIHON KUMITE 1	NOPEUSVOIMA
4.11.	Nopeus	TOBIKOMIST., NAGASHIST.	PINAN 1-4	JI YU KUMITE	RÄJÄHTÄVYYS
11.11.	Kestävyys	IDO KIHON	PINAN GODAN	SANBON JA KIHON KUMITE	MAKSIMIKESTÄVYYS
18.11.	Taito	IDO KIHON	PINAN GODAN	SANBON JA KIHON KUMITE	REAKTIO
25.11.	Vyökoevalm.	IDO KIHON	PINAN 1-5	KAIKKI	TAKTIikka
2.12.	Vyökoevalm.	IDO KIHON	PINAN 1-5	KAIKKI	TAKTIikka
9.12.	Vyökoevalm.	IDO KIHON	PINAN 1-5	KAIKKI	TAKTIikka

Taito	Nopeus	Kestävyys	Voima
liikkuvuus	reaktionopeus	peruskestävyys	kestovoima
koordinaatio	räjähävä nopeus	vauhtikestävyys	maksimivoima
kehonhallinta	liikenopeus	maksimikestävyys	nopeusvoima
voimantuotto	nopeustaitavuus	nopeuskestävyys	räjähävä voima
taktiikka			