

HARJOITUSOHJELMA SYKSY 2025

Ti 2.9.	o-uchi-gari, ko-uchi-gari
To 4.9	okuri-eri-jime, kata-ha-, goshi-jime
Ti 9.9.	o-uchi-gari -> harai-, seoi-, tai-otoshi ...
To 11.9	juji-gatame
Ti 16.9.	ko-uchi-gari -> harai-, seoi-, tai-otoshi, uchi-mata
To 18.9.	käännöt -> sidonta
Ti 23.9.	tokui-waza
To 25.9.	tokui-waza
Ti 30.9.	tsurite kuzushi -> nage-waza
To 2.10.	kata-, gyaku- nami-juji-jime
Ti 7.10.	hikite-kuzushi -> nage-waza
To 9.10.	ude-garami
Ti 14.10.	tokui-waza
To 16.10.	tokui-waza
Ti 21.10.	de-ashi-barai, okuri-ashi-barai
To 23.10	käännöt -> lukko
Ti 28.10.	harai-goshi
To 30.10.	sankaku-jime
Ti 4.11.	tokui-waza
To 6.11.	tokui-waza
Ti 11.11.	uchi-mata
To 13.11.	poistulot
Ti 18.11.	ma-sutemit, tomoe-naget, sumi-gaeshi
To 20.11.	puolustus, torjunta
Ti 25.11.	yoko-sutemit
To 27.11.	hyökkäys jalkojen välistä
Ti 2.12.	tokui-waza
To 4.12.	tokui-waza
Ti 9.12.	vastatekniikat harai-goshi, o-goshi, o-soto-gari
To 11.12.	uke polvillaan, hyökkäys sivulta / päältä
Ti 16.12.	vastatekniikat. seoi-nage, tai-otoshi, tomoe-nage
To 18.12.	uke polvillaan hyökkäys edestä