

KEVÄT 2026 TEKNIikka JA SEN VASTATEKNIikan HARJOITTELUA

6.1. de-ashi-barai, okuri-ashi-barai, harai-tsuru-komi-ashi

8.1. hon-kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame

13.1. o-uchi-gari, ko-uchi-gari

15.1. kami-shiho-, kuzure-kami-shiho-, tate-shiho-gatame

20. & 22.1. tokui-waza

27.1. ushiro-goshi, utsuri-goshi, te-guruma

29.1. kata-gatame, yoko-shiho-gatame

3.2. ura-nage, tani-otoshi

5.2. juji-gatame

10. & 12.2. tokui-waza

17.2. harai-goshi

19.2. okuri-eri-jime

24.2. tsuri-goshi, o-goshi

26.2. sankaku-jime, -gatame

3. & 5.3. tokui-waza

10.3. tai-otoshi

12.3. käännöt uke kontillaan

17.3. seoi-nage

19.3. käännöt uke mahallaan

24. & 26.3. tokui-waza

31.3 o-soto-gari

2.4. käännöt uke kontillaan

7.4. sasae-tsuru-komi-ashi, hiza-guruma

9.4. käännöt uke mahallaan

14. & 16.4. tokui-waza

21.4. uchi-mata

23.4. kansetsu-waza

28.4. ashi-guruma

30.4. shime-waza

5. & 7.5. tokui-waza

12.5. tomoe-nage, sumi-gaeshi

14.5. poistulot

19.5. yoko-otoshi, yoko-guruma

21.5. poistulot

23. & 25.5. tokui-waza