

PERUSKURSSI KEVÄT 2012

- 09.01 MA ogoshi, osotogari ja ipponseionage / heitot liikkeeseen
- 11.01 KE 3 pisteen sidonnat + poistuloja + kääntöjä
- 16.01 MA ukemit, heitot liikkeeseen
- 18.01 KE natsakokeen harjoitus
- 23.01 MA natsakokeen harjoitus
- 25.01 KE NATSAKOE II
- 30.01 MA natsakokeen palaute,
- 01.02 KE kääntöjä matossa, mattorandori
- 06.02 MA ukigoshi, ogoshi ja liikkuminen (tsugiashi / ayumiashi)
- 08.02 KE 3 pisteen sidonnat + poistuloja
- 13.02 MA ashiwaza (deashibarai, ouchigari ja osotogari)
- 15.02 KE käännöistä sidontaan, poistuloja
- 20.02 MA tewaza (ipponseionage, moroteseionage ja eriseionage)
- 22.02 KE 3 pisteen sidonnat + poistuloja
- 27.02 MA TALVILOMA
- 29.02 KE TALVILOMA
- 05.03 MA goshiwaza (ogoshi, ukigoshi ja goshiguruma)
- 07.03 KE 3 pisteen sidonnat + poistuloja
- 12.03 MA ashiwaza / liikkuminen

14.03 KE 3 pisteen sidonnat (kesagatame kaikki)

19.03 MA natsakokeen heitot

21.03 KE natsakokeen harjoitus

26.03 MA natsakokeen harjoitus

28.03 KE NATSAKOE III

02.04 MA natsakokeen palaute

04.04 KE tewaza

09.04 MA PÄÄSIÄINEN

11.04 KE goshiwaza

16.04 MA 3 pisteen sidonnat + poistulot

18.04 KE ashiwaza

23.04 MA 3 pisteen sidonnat + poistulot

25.04 KE heitot liikkeeseen

30.04 MA VAPPU

02.05 KE vyökokeeseen harjoittelua

07.05 MA vyökokeeseen harjoittelua

09.05 KE vyökokeeseen harjoittelua

14.05 MA vyökokeeseen harjoittelua

16.05 KE VYÖKOE

21.05 MA vyökokeen palaute

23.05 KE Heitot liikkeeseen / makikomi

28.05 MA pysty- / mattorandori

30.05 KE Kauden lopetus