

Hämeenlinnan Aikidoseuran harjoitustaulukko

Nimi: _____

2012		Painopiste: perustekniikka	Muu: jo kata13	Kuitt.
------	--	----------------------------	----------------	--------

Helmikuu	Har.			
----------	------	--	--	--

Vko1

Jouni	1/31.	Ushirowaza ryotedori ikkyo, nikkyo, kokynage	hyökkäysmuodon opetus	
Petri	2/2.	-sankyo, yonkyo , shihonage		
Timo/Margit	3/5.	5-6.kyu		
	Vko2			
Kustaa	4/7.	Sensein mukaan	Qi Gong	
Petri	5/9.	Ushirowaza ryotedori kotegaeshi, iriminage	kovan ukemin harjoittelu	
Timo/Margit	6/12.	5-6.kyu		

Vko3

Jouni	7/14.	Ushirowaza ryotedori kokyoho, jujigarami, koshinage		
Petri	8/16.	-iriminage, udekimenage,		
Timo/Margit	9/19.	5-6.kyu		

Vko4

Jouni	10/21.	Ushirowaza ryotedori kertausta ja vapaata	vapaata harjoittelua ryhmissä	
Petri	11/23.	Ushirowaza ryotedori kertausta ja vapaata	vapaata harjoittelua ryhmissä	
Timo/Margit	12/26.	5-6.kyu		