

<b>2010</b>		<b>Painopiste:</b> 3-4.kyun tekniikka	<b>Muu:</b> valmistavat harjoitteet
-------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------

<b>Maaliskuu</b>	<b>Har.</b>	<b>Määrätty tekniikka:</b>	<b>kk:n teema:</b> horjutus, väistö
------------------	-------------	----------------------------	-------------------------------------

**Vko1**

Kustaa	1/2.	<b>Chi-kung</b>	
Kustaa	1/2.	Shomenuchi myötävä vast.otto, katadori menuchi	<b>Ukemit:</b> Yokoukemi
Petri	2/4.	katadori menuchi	hyökkäysmuodon opetus
Raied	3/7.	4.kyun tekniikkaa	shikko

**Vko2**

Jouni	4/9.	katate ryotedori	<b>Ukemit:</b> tilanteen mukaan
Jouni	5/11.	katate ryotedori, ninindori	erilaiset horjutukset
Margit	6/14.	4.kyun tekniikkaa	kakarikeiko 5min

**Vko3**

Mirja	7/16.	katadori	
Mirja	8/18.	katadori, ryokatadori	ajoitus, väistö liikkeessä
Raied	9/21.	4.kyun tekniikkaa	Jiuwazaa

**Vko4**

Petri	10/23.	munedori	erilaisia taisabaki- ja irimiharjoitteita
Petri	11/25.	ushiro eridori	shikkoliikkumisharjoittelu
Margit	12/28.	4.kyun tekniikkaa	

Jouni	13/30.	ushirowazaa	<b>Ukemit:</b> tilanteen mukaan
-------	--------	-------------	---------------------------------