

# JUNIOREIDEN KAUSISUUNNITELMA KEVÄT 2011

KUUKAUSI	PÄIVÄ	AIHE	HUOM	RYHMÄ	
<b>TAMMIKUU</b> Paritekniikka Rytmitys katoissa	10.1. klo. 17:30	Kihon harjoitus		Panterit	
	12.1. klo. 17:30	Kihon harjoitus		<b>Pandat</b>	
	14.1. klo. 17:30	Kata, nidan, shodan	Pelissäntökeskustelu	Panterit	
	17.1. klo. 17:30	Paritekniikat, ippon kumite 1-6 (vyötasot)		Panterit	
	19.1. klo. 17:30	Pinan Nidan alkuosa. käännöskata		<b>Pandat</b>	
	21.1. klo. 17:30	Kata (vyötasot)		Panterit	
	24.1. klo. 17:30	Paritekniikat, maegeri uke 1-3, ohyo kumite 1-2		Panterit	
	26.1. klo. 17:30	Kertaus, käännöskata		<b>Pandat</b>	
	28.1. klo. 17:30	Pinan Yodan		Panterit	
	31.1. klo. 17:30	Kata, vyötason mukaan	Vanhempainilta	Panterit	
	<b>HELMIKUU</b> Paritekniikka Ottelutekniikat	2.2. klo. 17:30	Pinan Nidan loppuosa		<b>Pandat</b>
4.2. klo. 17:30		Paritekniikat, maegeri uke 5-6		Panterit	
7.2. klo. 17:30		Kumite	Käsiotteluharjoitus	Panterit	
9.2. klo. 17:30		Paritekniikat, maegeri uke 1, kertaus ippon kumite		<b>Pandat</b>	
11.2. klo. 17:30		<b>Vyökoe</b>	<b>VAIN ERIKSEEN NIMETYT</b>	Panterit	
14.2. klo. 17:30		Kumite	Pisteotteluharjoitus	Panterit	
16.2. klo. 17:30		Kertaus	<b>muistuta vyökokeesta</b>	<b>Pandat</b>	
18.2. klo. 17:30		Paritekniikat, ohyo kumite 1-2		Panterit	
21.2. klo. 17:30		Ottelu yhdistelmät		Panterit	
23.2. klo. 17:30		<b>Vyökoe</b>	<b>VAIN ERIKSEEN NIMETYT</b>	<b>Pandat</b>	
25.2. klo. 17:30		Paritekniikat, ohyo kumite 1-2		Panterit	
28.2. klo. 17:30		<b>HARJOITUS PERUTTU</b>	<b>TALVILOMA</b>	Panterit	
<b>MAALISKUU</b> Paritekniikka Kata		2.3. klo. 17:30	<b>HARJOITUS PERUTTU</b>	<b>TALVILOMA</b>	<b>Pandat</b>
		4.3. klo. 17:30	<b>HARJOITUS PERUTTU</b>	<b>TALVILOMA</b>	Panterit
	7.3. klo. 17:30	Kata (vyötasot)		Panterit	
	9.3. klo. 17:30	Pinan Nidan		<b>Pandat</b>	
	11.3. klo. 17:30	Pinan Sandan		Panterit	
	14.3. klo. 17:30	Pinan Yodan		Panterit	
	16.3. klo. 17:30	Pinan Nidan		<b>Pandat</b>	
	18.3. klo. 17:30	Pinan Godan		Panterit	
	21.3. klo. 17:30	Kusanku		Panterit	
	23.3. klo. 17:30	Kata, katakisan perusteet	<b>Oushinkan Cup</b>	<b>Pandat</b>	
	25.3. klo. 17:30	Kata	<b>Oushinkan Cup</b>	Panterit	
	28.3. klo. 17:30	Paritekniikat, ohyo kumite 1-2		Panterit	
	30.3. klo. 17:30	Kaatotekniikka, mawashigeri kaato		<b>Pandat</b>	
	<b>HUHTIKUU</b> Yhdistelmät Kata	1.4. klo. 17:30	<b>Vyökoe</b>	<b>VAIN ERIKSEEN NIMETYT</b>	Panterit
		4.4. klo. 17:30	Kaatotekniikka, mawashigeri kaato		Panterit
6.4. klo. 17:30		Pyykkipoikaottelun perusteet		<b>Pandat</b>	
8.4. klo. 17:30		Kumite ottelun perusteet		Panterit	
11.4. klo. 17:30		Ottelu yhdistelmät		Panterit	
13.4. klo. 17:30		Kumite	Otteluharjoitus	<b>Pandat</b>	
15.4. klo. 17:30		Kumite	Otteluharjoitus	Panterit	
18.4. klo. 17:30		Kumite	<b>Pisteotteluharjoitus</b>	Panterit	
20.4. klo. 17:30		Ottelu yhdistelmät		<b>Pandat</b>	
22.4. klo. 17:30		<b>HARJOITUS PERUTTU</b>	<b>Pitkäperjantai</b>	Panterit	
25.4. klo. 17:30		<b>HARJOITUS PERUTTU</b>	<b>2. pääsiäispäivä</b>	Panterit	
27.4. klo. 17:30		Pyykkipoikaottelu turnaus	<b>Oushinkan Cup</b>	<b>Pandat</b>	
29.4. klo. 17:30		Kumite	<b>Oushinkan Cup</b>	Panterit	
<b>TOUKOKUU</b> Yhdistelmät		2.5. klo. 17:30	Yhdistelmät	Välineharjoitus	Panterit
	4.5. klo. 17:30	Kata	Viim. ilm kevätnäytökseen	<b>Pandat</b>	
	6.5. klo. 17:30	Paritekniikat, ippon kumite 1-2	Viim. ilm kevätnäytökseen	Panterit	
	9.5. klo. 17:30	Paritekniikat, ippon kumite 3-6		Panterit	
	11.5. klo. 17:30	Yhdistelmät, potkutyyntyharjoitus	mahd. vyökoe	<b>Pandat</b>	
	13.5. klo. 17:30	<b>Vyökoe</b>	<b>VAIN ERIKSEEN NIMETYT</b>	Panterit	
	16.5. klo. 17:30	Paritekniikat, maegeri uke 4-6		Panterit	
	18.5. klo. 17:30	Kihon, kata	Viimeistellään näytöstä	<b>Pandat</b>	
	20.5. klo. 17:30	Kihon, kata	Viimeistellään näytöstä	Panterit	
	23.5. klo. 17:30	Paritekniikat	Viimeistellään näytöstä	Panterit	
	25.5. klo. 17:30	Paritekniikat	Viimeistellään näytöstä	<b>Pandat</b>	
	27.5. klo. 17:30	<b>Kevätkauden päättäjaiset</b>	<b>Kevätnäytös</b>	<b>Kaikki</b>	
	30.5. klo. 17:30	Hyppypotkut		Panterit	
	Harjoitukset jatkuvat 1.6.2011 alkaen kesäajoin				