



19.8.-1.9.
aihanmi katatedori, shomen uchi
suwariwaza & tachiwaza
staatinen perustekniikan alku & liikkuva, sovellettu tekniikka
bokken kihon suburi, awase ho bokken 7 kpl

2.9.- 15.9.
gyakuhanmi katatedori & yokomen uchi
suwariwaza & tachiwaza
staatinen perustekniikan alku & liikkuva, sovellettu tekniikka
bokken kihon suburi, kumitachi 5

16.9.- 29.9.
ryotedori
tachiwaza
staatinen perustekniikan alku & liikkuva, sovellettu tekniikka
bokken kihon suburi, kumitachi 5 + miekka/body variaatiot

30.9.- 13.10.
katadori & munadori & chudan tsuki
suwariwaza & tachiwaza
paikaltaan ja liikkeestä
jiyuwaza
Jo kihon suburi 20, awase ho jo 8 kpl

14.10. - 27.10.
katate ryotedori & katadori menuchi
tachiwaza
horjutussuunnat ja sijoittautuminen
futaridori
Jo-kata 13, kumi-jo 7 kpl (Saito)

28.10.- 10.11.
Shomen uchi, ushiro ryotedori
suwariwaza, tachiwaza
Lyönnin vastaanotto (aiki) / uken ohjaus selän taakse
Jo-kata 31, kumi-jo 7 kpl (Saito)

11.11.-24.11.
kontaktiharjoituksia & tsuki
etäisyyden hallinta, herkkyyden ja joustavuuden kehittäminen
jiyuwaza
jo-dori, jo-waza

25.11.-8.12.
Shomen uchi / yokomen uchi
suwariwaza, tachiwaza
(hanmin vaikutus hyökkäyksen vastaanottoon)
tantodori (pistot ja lyönnit)

9.12.-22.12.
Aihanmi katatedori, gyakuhanmi katatedori
(hanmi ja huolehtiminen uken vapaasta kädestä)
jiyuwaza
tantodori (uhkaukset)