

7.-20.1.	Aihanmi katatedori (heittotekniikat) & shomen uchi (sidontatekniikat) suwariwaza & tachiwaza Sugawara-sensein kumi-jo 1-4 (aloittelijoille), 5-8 (edistyneemmille) / jo-kihon suburi 20 kpl
21.1-3.2	ryotedori & chudan tsuki kahden käden hyökkäyksen vastaanotto, tsukiharjoituksia ja suoran lyönnin vastaanotto Ryotedori perustekniikka (perustuu gyakuhanmi katatedori kihonwazaan), liikkuvaa tekniikkaa tsukihyökkäykseen Sugawara-sensein kumi-jo 1-4 (aloittelijoille), 5-8 (edistyneemmille) / jo-kata 13
4.2-7.2	Katadori, katadori menuchi (ote-lyöntikombinaatio) suwariwaza, tachiwaza, jiyuwaza Sugawara-sensein kumi-jo 1-4 (aloittelijoille), 1-4 sovellukset (edistyneemmille) / tachidori (jos ohjaaja ei halua opettaa kumi-jo'ta).
18.2-3.3.	Kihonwaza (perustekniikka) ja niihin soveltuva henkawaza (tekniikan ja ohjauksen muuttaminen toiseksi) Hanmi handachiwaza gyakuhanmi katatedori Joustavuus, pehmeys ja tilannetaju. Sugawara-sensein kumi-jo 1-4 (aloittelijoille), 1-4 sovellukset (edistyneemmille) / jo-dori (jos ohjaaja ei halua opettaa kumi-jo'ta).
4.3.-17.3.	Kihonwaza (perustekniikka) ja niihin soveltuva kaeshiwaza (vastatekniikka). Hanmi handachiwaza shomen uchi. Sugawara-sensein kumi-jo 1-4 (aloittelijoille), 1-4 sovellukset (edistyneemmille) / jo-waza (jos ohjaaja ei halua opettaa kumi-jo'ta).
18.3.-31.3	Shomen uchi, ushirowaza ryotedori , jiyuwaza Sugawara-sensein Kumi-jo Jo-ai / jo-kata 31
1.4.-14.4.	Kontaktiharjoituksia & ushirowaza (eridori, ryokatadori, ryohijidori, kubishime) etäisyyden hallinta, herkkyyden ja joustavuuden kehittäminen ja tietoisuuden avaaminen selän taakse, jiyuwaza Sugawara-sensein Kumi-jo Jo-ai / jo-kata 31
15.4-28.4	Katateriyotedori, jodantsuki Futaridori. Useamman hyökkääjän vastaanotto, sijoittautuminen ja katsekentän hallitseminen Tantodori (yokomen uchi)
29.4-12.5.	Gyakuhanmi katatedori, maegeri (potkujen perusharjoittelu ja vastaanotto) Suwariwaza, tachiwaza Tantodori (shomen uchi) Jiyuwaza
13.5-26.5.	Yokomen uchi, mawashi geri (sivulta tulevien hyökkäysten vastaanotto) Suwariwaza, tachiwaza Tantodori (tsuki) Jiyuwaza
27.5.-9.6.	Katadori, katadori menuchi Suwariwaza, tachiwaza Tantodori (uhkaukset) Jiyuwaza
10.6-30.6.	Aihanmi katatedori (sidonnat), shomen uchi (heitot) suwariwaza, hanmi handachiwaza, Tachidori, Jiyuwaza