

AIKIDO HOKUTO DOJO, Littoinen, Salo ja Marttila

Nimi: _____ Puh. _____
 Osoite: _____
 E-mail: _____

Viikko- ohjelma / harjoituspäiväkirja Talvi 2011

Sovelletaan ohjelmaa joustavasti mutta pyritään siihen että puolet harjoituksesta olisi painopisteen mukainen!

| Vko/KK | Ohjaajaharj: | | | | | | | Painopiste:tekniikka/muoto | Painopiste:muu |
|--------------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|--|---|
| | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su | | |
| 02/Tammi. | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | RUUDUT OVAT KK, EI VIIKKOKOHTAISIA !!! | |
| 03/Tammi. | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | Ikkyo, nikkyo,shinonage ja kotegaeshi. Muotona aihanmi | Ukemit:kotekaeshi ja shihonage. Oikea etäisyys ja ajoitukset. |
| 04/Tammi | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | Jodan tsuki ja katatedori. | ikkyo ja shihonage-kontakti. |
| 05/T-Helmik. | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Yllä mainittujen sovellutukset. | Bokken/jo awaset+peruslyönnit |
| | Ohjaajaharj: | | | | | | | Aikitaisossa peruspotkut | 10 min suwariwaza+hamnihandach. |
| 6--Helmi | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | sankyo,yonkyo,tenchinage | Ukemit:tenchinage ja iriminage. |
| 7--Helmi | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | iriminage. | Sabaki ja horjutus/leikkaus. |
| 8--Helmi . | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | Muotona katateryotedori ja | Virtaavuus ja musubi. |
| 9/Maalisk. | 28 | 01. | 02. | 03. | 04. | 05. | 6 | ryotedori. | Jiywazaa 5-10 min. |
| 10/Maalisk. | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | Yllä mainittujen sovellutukset. | Tantodori, |
| | Ohjaajaharj: | | | | | | | Lyhyesti: Munedori/sodedori/kubishimet | 10 min suwariwaza+hamnihandach. |
| 11-Maalisk. | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | gokyo, hijikimeosae ja kaiten | Ukemi: koshinageukemi. |
| 12-Maalisk. | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | nage sekä koshinage. Muoto: | Kaitenkontaktiharjoitteita |
| 13/vaihto! | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | ryokomen uchi ja jodan tsuki | Koshinagen sisäänmeno ja paikka. |
| 14-Huhti. | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Yllä mainittujen sovellutukset. | Jiywazaa 5-10 min. Kumitachi |
| | Ohjaajaharj: | | | | | | | | |
| 15--Huhtik. | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Geriwaza | Ushirowaza |
| 16--Huhtik. | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | Henkawaza | Kaeshiwaza |
| 17--Huhtik. | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1.5. | Uchiwaza | Jiywaza |

Jäsenmaksut syksy-11 _____

Muu maksu: _____

