

Hämeenlinnan Aikidoseuran harjoitustaulukko

2020		Painopiste: katate ryotedori, ninindori	Muu:
------	--	---	------

Tammikuu	Har.		
----------	------	--	--

Vko1

Kimmo	1/2.	Ikkyo, iriminage, ninindori 1kpl	muodon hyökkäys- ja vast.ottoharjoittelu
-------	------	----------------------------------	--

Vko2

Petri	2/7.	nikyo, kotegaeshi, ninindori 1kpl	muodon hyökkäys- ja vast.ottoharjoittelu
-------	------	-----------------------------------	--

Kimmo	3/9.	sankyo, kokyo-ho, ninindori 1kpl	
-------	------	----------------------------------	--

Vko3

Petri	4/14.	shihonage, kokyonage, ninindori 1kpl	ryhmissä vapaasti
-------	-------	--------------------------------------	-------------------

Kimmo	5/16.	udekimenage, sokumen iriminage, ninindori 1kpl	vapaata tekniikkaa muodosta
-------	-------	--	-----------------------------

Vko4

Petri	6/21	jujigarami, kokyonage, ninindoria	vapaata tekniikkaa muodosta
-------	------	-----------------------------------	-----------------------------

Kustaa	7/23.	katate ryotedori/ninidori vapaasti	vapaata tekniikkaa muodosta
--------	-------	------------------------------------	-----------------------------

Vko5

Petri	8/28	kertausta, vapaata harjoitusta	vapaata tekniikkaa muodosta
-------	------	--------------------------------	-----------------------------

Kimmo	9/30.	kertausta, vapaata harjoitusta	vapaata tekniikkaa muodosta
-------	-------	--------------------------------	-----------------------------