

Lahden Karate / Aikuisten alkeiskurssi 2011 harjoitukset

- Ti 6.9. Gedanbarai
Seiken zuki
- Pe 9.9. Oizuki
Maegeri
- Ti 13.9. Gedanbarai
Akeuke
- Pe 16.9. Maegeri
Oizuki
- Ti 20.9. Sotouke
Gyakuzuki
- Pe 23.9. Gedanbarai <--
Akeuke
- Ti 27.9. Maegeri
Kibadachi <-->
- Pe 30.9. Sotouke
Gyakuzuki
- Ti 3.10. Shutouke
Gedanbarai <--
- Pe 7.10. Yokogeri kekomi kidadachista
Sanbon kumite
- Ti 11.10. Heian shodan
Maegeri/ gyakuzuki
- Pe 14.10. Akeuke / Gyakuzuki <-->
Shutouke <--
- Ti 18.10. Yokogeri kekomi kidadachista
Sotouke/Gyakuzuki
- Pe 21.10. Sanbon kumite
- Ti 18.10. Sanbon kumite
Gedanbarai/Gyakuzuki <-->
- Pe 21.10. Heian shodan
Yokogeri kekomi kidadachista
- Vko 43 EI TREENEJÄ !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Ti 1.11. Sotouke /Gyakuzuki
Maegeri/Gyakuzuki
- Pe 4.11. Sanbon kumite
Heian shodan
- Ti 8.11. Yokogeri kekomi kidadachista
Shutouke/Gyakuzuki <-->
- Pe 11.11. Heian shodan
Maegeri/Gyakuzuki
- Ti 15.11. Kibadachi <-->
Gedanbarai/Gyakuzuki <-->
- Pe 18.11. Shutouke/Gyakuzuki <-->
Sanbon kumite
- Ti 22.11. Sotouke/Gyakuzuki <-->
Heian shodan
- Pe 25.11. Maegeri/Oizuki
Yokogeri kekomi kidadachista
- Ti 29.11. Sanbon kumite
Sanbon zuki
- Pe 2.12. Yokogeri keage
Akeuke/Gyakuzuki <-->
- Ti 6.12. EI TREENEJÄ !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Pe 9.12. Heian shodan
Sotouke/Gyakuzuki <-->
- Ti 13.12. Gedanbarai/Gyakuzuki <-->
Shutouke/Gyakuzuki <-->
- Pe 16.12. Kibadachi
Yokogeri keage
- Ti 20.12. Sanbon zuki
Sanbon kumite
- JOULUTAUKO 21.12-2.1.2012 !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Ti 3.2. Mawashigeri
Yokogeri keage