

September 2016

DO	1	Tai Sabaki	
MA	5	Kanteltechnieken grond	
DO	8	Programma wit	
MA	12	Ju jitsu Do Kata	
DO	15	Karate (basis)	
MA	19	O goshi / Ippon Seoi Nage	
DO	22	Waki gatame	
MA	26	Blauw (mes)	
DO	29	Karate (randori afstand)	

Oktober 2016

MA	3	O soto gari / O soto otoshi	
DO	6	Kote gaeshi	
MA	10	Ne waza (houdgrepen)	
DO	13	Karate (combinaties)	
MA	17	Kanteltechnieken grond	
DO	20	Programma Geel	
MA	24	Programmatraining & Examen	
DO	27	Blauw (stok)	
MA	31	Heian Shodan (+ oefeningen erop)	