

## April 2019

MA	1	Programmatraining/examens	
DO	4	Wurgingen	
MA	8	Ippon Seoi Nage	
DO	11	Blauw (mes)	
MA	15	Waki Gatame	
DO	18	Karate (basis)	
MA	22	Paasmaandag - Sinbad gesloten	
DO	25	Wit & Geel (grond)	
MA	29	Kanteltechnieken	

## Mei 2019

DO	2	Blauw (pistool)	
MA	6	Ju Jitsu Do Kata	
DO	9	Tai Sabaki	
MA	13	Oranje (aanval pols/mouw/revers)	
DO	16	Opleidingen	
MA	20	O Soto Gari / O Soto Otoshi	
DO	23	Heian Shodan / Heian Nidan	
MA	27	Goshin Jitsu No Kata	
DO	30	OH Hemelvaart - Sinbad gesloten	

## Juni 2019

MA	3	Geel (wurging)	
DO	6	Blauw (stok)	
MA	10	Pinkstermaandag - Sinbad gesloten	
DO	13	Oranje (greep om de armen of hoofd)	
MA	17	Programmatraining/examens	
DO	20	Karate (combinaties)	
MA	24	Einde seizoenstraining	