

April 2018

MA	2	Paasmaandag – geen training
DO	5	Heian Nidan

MA	9	Wurging
DO	12	Blauw (zonder wapens)

MA	16	O Goshi / Harai Goshi
DO	19	Oranje (aanval pols/mouw)

MA	23	Programmatraining / examens
DO	26	Ju Jitsu Do Kata

MA	30	Brugdag – geen training
----	----	-------------------------

Mei 2018

DO	3	Karate (basis)
----	---	----------------

MA	7	Groen (aanval pols/mouw)
DO	10	OH Hemelvaart – geen training

MA	14	Sode/Seoi Otohsi
DO	17	Blauw (mes)

MA	21	Pinkstermaandag – geen training
DO	24	Goshin Jitsu Do Kata (serie 1+2)

MA	28	Houdgrepen grond
DO	31	Aikidotechnieken in ju jitsu

Juni 2018

MA	4	Ko Soto Gari / Ko Uchi Gari
DO	7	Ju Jitsu Do Kata

MA	11	Geel (wurging)
DO	14	Oranje (greep om de armen of hoofd)

MA	18	Programmatraining / examens
DO	21	Randori Afstand/Contact

MA	25	Einde seizoenstraining
----	----	------------------------