

Januari 2019

DO	3	Kerstvakantie – geen training	
MA	7	Starttraining & drink	
DO	10	Ude Gatame / Ude Garame	
MA	14	Gast les : Wado Ryu Karate	Gastlesgever
DO	17	Waki Gatame	
MA	21	Tai Otoshi / Sode Otoshi	
DO	24	Karate (basis)	
MA	28	Wurgingen	
DO	31	Goshin Jitsu No Kata (serie 1-2-3)	

Februari 2019

MA	4	Heian Shodan (met oefeningen)	
DO	7	Ju Jitsu Do Kata	
MA	11	Houdgrepen grond	
DO	14	Karate (combinaties)	
MA	18	Programmatraining/examens	
DO	21	O Goshi & Harai Goshi	
MA	25	Blauw (zonder wapens)	
DO	28	Karate (randori afstand)	

Maart 2019

MA	4	Opleidingen	
DO	7	Goshin Jitsu No Kata	
MA	11	Kote Gaeshi	
DO	14	Karate (basis)	
MA	18	Randori Contact	
DO	21	Groen (aanval pols/mouw)	
MA	25	Aanval pols(en)	
DO	28	Blauw (pistool)	