

Januari 2014

DO	2	Sinbad gesloten => Geen training	
MA	6	Ne Waza	Matthias
DO	9	Karate (kihon)	Rudi
MA	13	Gastles	Etienne V D M
DO	16	Waki Gatame	Rudi
MA	20	Heupworpen	Matthias
DO	23	Ude Gatame/Garame	Rudi
MA	27	Programmatraining / Examen	Rudi/Matthias
DO	30	Training in Zwijndrecht	

Februari 2014

MA	3	Opleidingen	Matthias
DO	6	Randori Contact	Rudi
MA	10	Blauw (stok)	Rudi
DO	13	Programma 'oranje'	Jan
MA	17	Veegentechnieken	Matthias
DO	20	Aanval polsen	Rudi
MA	24	Houdgrepen grond	Matthias
DO	27	Wurgingen	Rudi

Maart 2014

MA	3	Krav Maga	Gasttrainer
DO	6	Reactie op uppercut	Rudi
MA	10	Kanteltechnieken grond	Matthias
DO	13	Programma 'groen'	Walter
MA	17	Neerhaaltechnieken	Matthias
DO	20	Ju Jitsu Do Kata	Rudi
MA	24	Programmatraining / Examen	Rudi/Matthias
DO	27	Randori Afstand	Jan
MA	31	Blauw (pistool)	Jan & Walter