

## Januari 2018

MA	1	Nieuwjaar - geen training	
DO	4	Starttraining & drink	
MA	8	Ude Gatame / Ude Garame	
DO	11	Sankyo	
MA	15	Heian shodan (met oefeningen)	
DO	18	Ju Jitsu Do Kata	
MA	22	O Goshi & Harai Goshi	
DO	25	Karate (basis)	
MA	29	Waki Gatame	

## Februari 2018

DO	1	Dangraadtraining : ju-jitsu-do-kata	
MA	5	Wurgingen	
DO	8	Tai Sabaki	
MA	12	Kanteltechnieken grond	
DO	15	Tai Otoshi / Sode Otoshi	
MA	19	Programmatraining/examens	
DO	22	Karate (combinaties)	
MA	26	Houdgrepen grond	

## Maart 2018

DO	1	Kote Gaeshi	
MA	5	Dangraadtraining : Goshin-jitsu-no-kata	
DO	8	Opleidingen	
MA	12	Randori Contact	
DO	15	Karate (randori afstand)	
MA	19	Aanval pols(en)	
DO	22	Ippon Seoi Nage / Koshi Guruma	
MA	26	O Soto Gari / O Soto Otoshi	
DO	29	Wurgingen grond (wit + geel)	