

November 2015

MA	2	Allerzielen - geen training	
DO	5	Ju jitsu do kata	
MA	9	Randori Contact	
DO	12	Sutemi Waza (offerworpen)	
MA	16	Drukpunten	
DO	19	Karate	
MA	23	Waki Gatame	
DO	26	Blauw (stok)	
MA	30	Aanval wurging	

Aandachtspunten : Tai Sabaki, O Goshi & Karatestanden (Zenkutsu dachi + kokutsu dachi)

December 2015

DO	3	Programma Groen	
MA	7	Aanval rever(s)	
DO	10	Blauw (mes)	
MA	14	Aanval pols(en)	
DO	17	Programmatraining & Examen	
MA	21	Wurging (als afwerking)	
DO	24	Kerstavond - geen training	
MA	28	Kerstverlof - geen training	
DO	31	Oudejaarsavond - geen training	

Aandachtspunten : Waki gatame, Morote Gari & Karatestoten (tsuki + haito + nukite)