

Oktober 2013

DO	3	Wit met variaties	Walter VH
MA	7	T-shirt (club T-shirt!)	Matthias
DO	10	Controle op grond + opleidingen	Walter DM
MA	14	Kote gaeshi	Matthias
DO	17	Karate (kumite)	Rudi
MA	21	O soto gari / O soto otoshi	Matthias
DO	24	Drukpunten	Rudi
MA	28	Kanteltechnieken grond	Matthias
DO	31	O goshi / Ippon Seoi Nage	Jan

November 2013

MA	4	T-shirt (club T-shirt!)	Matthias
DO	7	Sutemi waza (offerworpen)	Rudi
MA	11	GEEN TRAINING	
DO	14	Randori (afstand)	Rudi
MA	18	Examen + programmatraining	Rudi/Matthias
DO	21	Progr. Blauw (zonder wapens)	Walter VH
MA	25	Fighting (kennismaking)	Matthias
DO	28	Heian shodan (met partner(s))	Rudi

December 2013

MA	2	T-shirt (club T-shirt!)	Matthias
DO	5	Aanval mes	Rudi
MA	9	Wado Ryu Karate	Gasttrainer
DO	12	Ju jitsu do kata	Rudi
MA	16	Aikido in het ju-jitsu	Rudi
DO	19	Progr. Geel (grond) + kanteltech.	Jan
MA	23	Verdediging met stok	Rudi
DO	26	GEEN TRAINING	
MA	30	Eindejaarsles	Matthias