

September 2018

MA	3	Programma wit (uitz. grond)	
DO	6	Waki gatame	
MA	10	Karate (basis)	
DO	13	O soto gari / O soto otoshi	
MA	17	Grond oefeningen (wit & geel)	
DO	20	Blauw (zonder wapens)	
MA	24	Kanteltechnieken	
DO	27	Wurgingen	

Oktober 2018

MA	1	Ne waza (houdgrepen)	
DO	4	Ju Jitsu Do Kata	
MA	8	Oranje (aanval pols/mouw/revers)	
DO	11	Randori Afstand	
MA	15	Programmatraining & Examen	
DO	18	Karate (combinaties)	
MA	22	Houdgrepen grond	
DO	25	Heian Shodan/Nidan	
MA	29	O Goshi & Harai Goshi	