

September 2015

DO	3	Programma Wit	
MA	7	Ne waza (houdgrepen)	
DO	10	Karate (basis)	
MA	14	Tai sabaki	
DO	17	Ju jitsu do kata	
MA	21	Randori Afstand	
DO	24	Blauw (zonder wapens)	
MA	28	O soto gari / O soto otoshi	

Oktober 2015

DO	1	Opleidingen	
MA	5	Kanteltechnieken grond	
DO	8	Goshin Jitsu No Kata (serie 1-2-3)	
MA	12	Blauw (pistool)	
DO	15	Programma Geel	
MA	19	Programmatraining / Examen	
DO	22	Heian shodan (+ oefeningen erop)	
MA	26	Kote gaeshi	
DO	29	O goshi / Ippon Seoi Nage	