

April 2016

MA	4	(Tai – Seoi – O Soto) Otoshi	
DO	7	Reactie op wurging	
MA	11	Aanval omarming	
DO	14	Groen	
MA	18	Examen/Programmatraining	
DO	21	Aanval 1 of 2 revers	
MA	25	Kote gaeshi	
DO	28	Reactie op hoekslag	

Aandachtspunten : Ikkyo – Kesa gatame - geri's

Mei 2016

MA	2	Opleidingen	
DO	5	Hemelvaartsdag – geen les	
MA	9	Aanval omarming	
DO	12	Heian (shodan & nidan)	
MA	16	Pinkstermaandag – geen les	
DO	19	Reactie op wurging	
MA	23	Ippon seio nage	
DO	26	Karate (combinaties)	
MA	30	Ju-Jitsu-Do-Kata	

Aandachtspunten : Nikyo – Juji gatame - open hand technieken

Juni 2016

DO	2	Blauw (zonder wapens)	
MA	6	Grondwerk	
DO	9	Overnames	
MA	13	Aanvallen zijwaarts	
DO	16	Waki Gatame	
MA	20	Examen/Programmatraining	
DO	23	Karate (basis)	
MA	27	Einde seizoenstraining	
DO	30	Geen les	

Aandachtspunten : Shiho nage - Kuzushi - karate standen