

## Januari 2017

MA	2	Geen training
DO	5	Starttraining & drink
MA	9	Tai Otoshi / Sode Otoshi
DO	12	Heian shodan (met oefeningen)
MA	16	Sankyo
DO	19	Ju Jitsu Do Kata
MA	23	Initiatie Gracie Ju Jitsu
DO	26	basis karate
MA	30	Gast les : Wado Ryu Karate

## Februari 2017

DO	2	Dangraadtraining : ju-jitsu-do-kata
MA	6	Wurgingen
DO	9	Tai Sabaki
MA	13	Kanteltechnieken grond
DO	16	Karate (combinaties)
MA	20	Programmatraining/examens
DO	23	Waki Gatame
MA	27	Houdgrepen grond

## Maart 2017

DO	2	Wurgingen
MA	6	Dangraadtraining : Goshin-jitsu-no-kata
DO	9	Opleidingen
MA	13	Kote Gaeshi
DO	16	Karate (randori afstand)
MA	20	O Soto Gari / O Soto Otoshi
DO	23	Ude Gatame / Ude Garame
MA	27	Initiatie fighting
DO	30	Wurgingen grond (wit + geel)