

Januari 2016

MA	4	O soto gari / O soto otoshi	
DO	7	Karate standen	
MA	11	Houdgrepen op de grond	
DO	14	Blauw (zonder wapens)	
MA	18	Gastles Wado Ryu Karate	Hoofdtrainer Samoerai Bornem
DO	21	Reactie op hoekslag	
MA	25	Heian shodan	
DO	28	Opleidingen	

Aandachtspunten : Kote Gaeshi, beenvegen & hikite

Februari 2016

MA	1	Elleboogklemmen	
DO	4	Dangraadtraining : ju-jitsu-do-kata	Fed. leraar
MA	8	(Uke - O - Harai) Goshi	
DO	11	Karate (basis)	
MA	15	Kuzushi (evenwichtsverbreking bij worpen)	
DO	18	Goshin-jitsu-no-kata	
MA	22	Provinciale Stage	Erno Maras
DO	25	Blauw (mes)	
MA	29	Programmatraining/Examens	

Aandachtspunten : Sankyo, heupworpen & atemi's richten

Maart 2016

DO	3	Karate (Heian Nidan)	
MA	7	Dangraadtraining : Goshin-jitsu-no-kata	Fed. leraar
DO	10	Waki gatame	
MA	14	(Tai - Seo) Otoshi	
DO	17	Blauw (pistool)	
MA	21	Geel (grond)	
DO	24	Aikido in ju-jitsu	
MA	28	Paasmaandag - geen les	
DO	31	Paasvakantie – geen les	

Aandachtspunten : Tai sabaki, opleidingen & karate afweren