

Kesän harjoitusajat:

Rajatorpan kalliosuoja 4.6-20.6 ja 30.7-12.8.2007

Pv	Aika	Paikka
ma	17.30 - 19.00	iso tatami, juniorit kaikki
ti	19.00 - 20.30	iso tatami, aikuiset kaikki
to	19.00 - 20.30	iso tatami, vapaa

Tikkurilan urheilutalo, tatami 4.6-20.6 ja 23.7-12.8.2007

Pv	Aika	Paikka
ke	17.30 - 19.00	tatami, aikuiset kaikki
to	20.00 - 21.30	tatami, vapaa

Alla on listattu alkukesän vedetyt sisäharjoitukset. Harjoitukset vedetään ns. ”teemaharjoituksina”, joista jokainen toivottavasti löytää mielenkiintoisia ja haastavia aiheita. Loppukesän harjoituksista ilmoitetaan erikseen.

5.6	Ti	Rajatorpan kalliosuoja	"Tekniikan tehostaminen erilaisin apuharjoituksin (kobudo/potkutyynt/murskaus /...)"
6.6	Ke	Tikkurilan urheilutalo	"Jukido siviilivaatteissa"
12.6	Ti	Rajatorpan kalliosuoja	"Perustekniikka ja kehonhallinta"
13.6	Ke	Tikkurilan urheilutalo	"Bunkai"
19.6	Ti	Rajatorpan kalliosuoja	"Jalkatekniikoiden käyttö itsepuolustuksessa eri etäisyyksillä"
20.6	Ke	Tikkurilan urheilutalo	Teema selviää myöhemmin