

4/1

Kirikaeshi/Keiko (10 minutes) Kendokata

1/1

Subomi Uchikomi 15 Keiko 40 ~~Pallo~~ Cirkelträn (M, Kn, BADA Ki, KM/M taistani M/D) avslapp 5

8/1

Keiko 25 30 Kirikaeshi 20 kakarigeiko 5 kendokata 15 10 Subomi 10 5 ~~2 & 1-handla~~

25/1

Uchikomi 10 HAYA TSUBAZERIAI M KM KEIKO 25 45 ~~Subomi 10~~ avslapp

2/2

Men/Do - Uchikomi 20 Keiko 20 H/KM, ~~KD~~ H/KM T/D/M, H/KM, KAKARIGEIKO 10 kendokata (+5)

*

Hö-Vä-Fr-Bak 5 Ny. SHIAI. AVC SHIAITRÄN. KEIKO Kirikaeshi (lärt lide) Subomi/avslapp (+5) X

1/2

sink video 20 20 KEIKO 20 30 Kirikaeshi 20 30 5 Haya ~~Subomi KM, Haya M~~ (hällten moto) 5 min san byt Kakarigeiko 5 5 10 10 ~~Kendokata~~

4/3

HJÄLMARNA KEIKO 25 25 10 KM/HM/HKM/KM T/D KM (hällten moto 5 min san byt) KIRIKAESHI 20 HAYA avslapp styrka 10

2/3

HJÄLMARNA KM/HM/HKM 15 DÖ/KD/HKD KEIKO 15 (30) 15 KIRIKAESHI 15 KAKARIGEIKO 5 HAYA avslapp STYRKA 10

UPPVARNING

* 8 & 15 sink; man & kate tränades