

21 8	UPPV. 20	ST. Men ST K. → sma ST KM +Dö +KD 25	CIRKEL KEIKO 10	SUBURI 5	PAUS 5	SMA TEKNIKER 20	HASSE JAG RINDEN NOTOKEIKO 15	SUBURI 5	STYRKA 10	SUBURI 5	
28 8	UPPV. 20	DAI ICHI KIHON +DAI NI 30	KEIKO CIRKEL 25	SUBURI 5							
4 9	UPPV. 20	M/KM/HKM på rad (sma) 15	K teknik X Dekote K Aiuchi M K öji M K Nuki M 20		PAUS 5		K teknik X 10	Cirkel KEIKO 15	HAYA SUB 5	HARAI SUB 5	MEN SUB 5
11 9	UPPV. 20		M teknik X 30 1. DEBANA MEN 4. M nuki D 2. M öji M 5. M kaeshi D 3. M suriage M 6. M aiuchi		<del>PAUS 5</del>	M/KM/HKM på rad 10	M teknik X 1, 2, 3, 4, 5, 6. 20	M teknik X 1-6 15	KAKARI- GEIKO cirkel 20	HAYA SUB 5	
25 9	UPPV. 20		K teknik X 15 K öji M K aiuchi M K suriage M K nuki M De K	K teknik X 1-5 10	PAUS 10	M-teknik X 20 DEBANAM M nuki D M öji M M kaeshi D M suriage M M aiuchi	M teknik X 1-6 10	Moto Keiko 15	HAYA & HARA SUB 10		
2 10	UPPV 20	FYRKANT K teknik X 5	FYRKANT M teknik X 15	<del>M/KM/HKM på rad 10</del>	2105	FYRKANT M & K teknik X 20	hoto KEIKO HASSE AKI RINDEN 25 30	Haya- & Harai-S. 5 10			
16 10	UPPV 20	<del>SHIAI TRÄNING 80</del>	<del>HAYA SUBURI 5</del>	<del>2145</del>	<del>etter snack</del>	KEIKO HASSE AKIO JAG 60			15 KENDOKATA		
9 10	UPPV 20	M/KM/HKM på rad 10	HARAI 40 Vä M Hö K/M 25 Pressa M 20	Pressa K Släner M "Fel" kote K	HARAI 1-6 15	<del>FYRKANT Med K teknik X 15</del>	KEIKO hoto 10	HARAI & annan SUB 10			

UPPV/S 23/10 20	SMÅ TEK. RAD 5	HARAIER VÄ M PÅ RAD HÖ K/M 35 PRESSA M <del>FEL KOTE</del> K	PRESSA K SLÅNER K/M	2100 K teknik X 20+5+20	M teknik X 20	M-TAI-ATARI M 5	KAKARI GEIK 10		
UPPV. S 30/10 20	SMÅ TEK. RAD 5	—    — 1,2,3,5 20 1-5 2145	K tekn. X 15	M tekn. X 15	HARAI K. TEK. X 10	HARAI M TEK. X 10	M-TAI-ATARI M/D 10	KAKARI 6 10	ARMHÄVN & SITUPS 5
UPPV. S 30/10 20	Små tekn. rad m/km/hm+m/hm/km + taiatari M/D 40	2100	Haraier VÄ M HÖ K/M Pressa M 20	slå ner M hållucirkel M	KIRIKAESMI 20	M-TAI-ATARI M/D 10	ARMHÄVN, SITUPS KIAI ÖVN. 5		
U/S 20									

KENDOKATA



3/10	UPPV S. 20	SMÅ TEK RAD 5	HARAIER PÅ RAD 35	Vä-M Hö-K/M Pressa-M Pressa-K	Slå ner-K/M "Fel kote"-K	2100	K teknik X	M teknik X	M. TAI ATARI M 5	KAKARIGETKO 10				
30/10	UPPV. S. 20	SMÅ tekn. rad m/km/hm + m/km/hm + km/hm/taiatari M/D	2100	HARAIER Pressa-M Vä-M Hö-K/M	Slå ner-M hö. halv cirkel M	25			KIRIKAESHI 20	M-TAI- ATARI M & D 10	ARMHÄVN. SITUPS KIAI ÖVN. 5			
6/11	UPPV. S. 20	SMÅ TEK. RAD 5	HARAIER Pressa M Vä-M Hö-K/M	slå ner M hö. 1/2-cirkel M 20	K. tekn. X 15	2 1 0 0	M. tekn. X 15	HARAI K tekn. X 10	HARAI M tekn X 10	KAKARI- GETKO 10	M-TAI- ATARI M/D 10	ARM- HÄV/SIT nps 5		
27/11	UPPV. SUB. 15	TSUKI EN & 2-HANDS (KEIKOMASS) 20.30	<del>M/K/KM SMÅ TEKN. PÅ RAD 10</del>	<del>K tekn. X 15</del>	<del>M tekn. X 15</del>	<del>K el M teknik X keikomass 15</del>	REAKTIONSTRÄN. VISA 10	<del>h/k/TS 10</del>	KAKARI- GETKO 15	<del>H-M TAI- ATARI M/D 10</del>	<del>SUBURI/HARAI-S./ ARMHÄVN./SITUPS 10</del>	<del>5</del>		
4/12	UPPV. SUB 20	K. tek X 5	M. Tek X 5	K. el. M tekn. X keikomass 10	10	2 1 0 5	TSUKI EN & TVA 10	Reaktions- träning 15	KIRIKESHI 15	KAKARIG. 10	H/M TAI- ATARI M/D 10	HAYA/ HARAI S 10	ARMHÄVN/ /SITUPS/AUSLAPP 10	
20/11	UPPV. SUB 10	STORA M/K RAD 10	SMÅ TEK RAD 5	TSUKI 2- & 1-hands 30 20	REAKTIONSTRÄN. fr. stillastående 20 15	2 1 0 0	KN TS 15	15	REAKTIONSTR. fr. stillastående M/K/TS 15	<del>KIRIKAESHI 20</del>	KAKARIGETKO 10	<del>H-M TAI- ATARI M/D 5</del>	<del>KENDO HAYA- KATA SUB 10</del>	<del>5</del>
11/12	UPPV. SUB 15	små tekn. rad 15	Reakt- ionstr. 20	TSUKI EN & 2-H. 20	2 1 1 0	K. tek. X 15	M tek X 15	K el M, tekn. X 20	keikomass 5	H/H TAI- ATARI M/D 10	KAKARI- GETKO 10	HAYAS/ AUSLAPP 5		

HT 84