

Onsdagsträningen HT-88

- 13 jan Repetitionspass. Tai-atari.
Grundträning med bokuto; stora men, kote, do och haraiträning.
Kirikaeshi, men-uchikomi och lätt kakari-geiko.
Men-uchkomi mot shinai.
- 20 jan Repetitionspass. Harai-waza.
Grundträning med bokuto; stora men, kote, do, tsuki och haraiträning.
Träning i tre-grupper.
Kirikaeshi, men-uchikomi och lätt ji-geiko mot avancerade.
Hoppande par-suburi.
- 27 jan Repetitionspass. 4-kyu gradering.
Träning i tre-grupper.
Kirikaeshi, men-uchikomi lätt ji-geiko och kakari-geiko mot avancerade.
Hoppande par-suburi.
- 3 feb Ji-geiko
- 10 feb Små men-uchikomi.
- 17 feb Dai-ichi-kihon.
- 24 feb Dai-ichi-kihon.
- 2 mar Dai-ichi-kihon. Tävlings-reigi.
- 9 mar Tävlings-reigi.
- 16 mar Kote-uchikomi.
- 23 mar Kote-uchikomi.
- 30 mar Do-uchikomi.
- 6 apr Do-uchikomi.
- 13 apr Nidan-waza.
- 20 apr Nidan-waza.
- 27 apr Kendo-kata.
- 4 maj Kendo-kata.
- 11 maj Kendo-kata.
- 18 maj Hiki-waza.
- 25 maj Tsuki.

Gradering någon dag i maj.