

Najaar 2017						
Datum	Training op	Focus jongste groep	Focus middelste groep	Focus oudste groep	Opmerking	
3/09/2017	Eerste training, algemene herhaling en opfrissing					
10/09/2017	Kihon: Zenkutsu dachi	Basis	Basis + stabiliteit	Basis + beweeglijkheid		
17/09/2017	Kihon: Armtechnieken	Tsuki	Tsuki + Afweer	Tsuki + Afweer + TegenAvl		
24/09/2017	Kata: Herhaling	Heian Shodan	Heian Shodan	Heiand Shodan + Nidan		
1/10/2017	Kihon: Mae geri	Basis	Basis + snelheid	Basis + kracht		
8/10/2017	Kihon: Schoptechnieken	Mae geri	Mawashi geri	Mawashi geri		
15/10/2017	Kihon: Afweertechneken	Age Uke	Alle gesloten vuist technieken	Alle technieken + afweer		
22/10/2017	Kumite	Basis (Tsuki)	Basis + correcte afweer	Basis + correcte afstand		
29/10/2017	Vorbereiding ontbijttraining					Herfstvakantie
5/11/2017	Vorbereiding ontbijttraining					Herfstvakantie
12/11/2017	Ontbijttraining, verdere info volgt nog					
19/11/2017	Kihon: Schoptechnieken	Mae geri	Kekomi geri	Kekomi geri		
26/11/2017	Kihon: Verplaatsingen	Basis	Schuifpas/Bijtrekpas	Zijwaarste bewegingen		
3/12/2017	Kata: Examenkata	Heian Shodan	Heian Shodan	Heian Nidan		
10/12/2017	Vorbereiding examen					
17/12/2017	Examen					Inhaal- of herexamen indien nodig
24/12/2017	Kumite	Tsuki + Afweer	Tegenaanvallen	Tegenaanvallen	Kerstvakantie. Inhaal- of herexamen indien nodig	
31/12/2017	Kumite	Tegenaanval	Snelheid	Snelheid + precisie	Kerstvakantie	

Voorjaar 2018					
Datum	Training op	Focus jongste groep	Focus middelste groep	Focus oudste groep	Opmerking
7/01/2018	Kihon	Basis	Algemene herhaling	Algemene herhaling	Kerstvakantie
14/01/2018	Vorbereiding clubkampioenschap kumite				
21/01/2018	Clubkampioenschap Kumite				
28/01/2018	Kihon: Kokutsu dachi	Basis	Basis + Verplaatsingen	Verplaatsingen	
4/02/2018	Kata	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	
11/02/2018	Kihon: Schoptechnieken	Basis	Ura technieken	Ura technieken	
18/02/2018	Kata	Heian Shodan	Kata Ura	Kata Ura + Go	
25/02/2018	Geen training, sporthal afgehuurd voor Skeelertornooi				
4/03/2018	Kata	Heian Shodan	Heian Shodan	Examenkata	Krokusvakantie
11/03/2018	Kihon	Tsuki	Dubbele technieken	Dubbele technieken	
18/03/2018	Vorbereiding clubkampioenschap kata				
25/03/2018	Clubkampioenschap Kata				
1/04/2018	Geen training, sporthal gesloten wegens Pasen				
8/04/2018	Kihon	Herhaling			Paasvakantie
15/04/2018	Kumite	Herhaling			Paasvakantie
22/04/2018	Geen training, sporthal afgehuurd voor Ropeskippingtornooi				
29/04/2018	Kihon	Herhaling			
6/05/2018	Kumite	Herhaling			
13/05/2018	Kata: Examenkata	Heian Shodan	Heian Shodan	Heian Nidan	
20/05/2018	Geen training, sporthal gesloten wegens Pinksteren				
27/05/2018	Vorbereiding examen				
3/06/2018	Examen				
10/06/2018	Parcours				
17/06/2018	Eventueel bostraining. Verdere info volgt nog.				
					Inhaal- of herexamen indien nodig
					Sporthal gesloten