



## YLEMPIEN VÖIDEN KAUSISUUNNITELMA TAMMIKUU 2018

KUUKAUSI	VKO	AIHE	HUOM
<b>TAMMIKUU</b>  PERUSKUNTO  TOISTOT  KIHON	1	Perustekniikka (kertaus, kaikki)	Ohessa Pinan katojen kertaus
	2	Perustekniikka (lyönnit, torjunnat)	
	3	Perustekniikka (potkut)	
	4	Perustekniikka (yhdistelmätekniikka, ottelu)	
	5	Paritekniikka (sanbon-, ohyo- ja kihon kumite)	

Viikkoharjoitusten aiheita sovelletaan kuukausiteemojen mukaisesti huomioiden tekniikka ja fyysiset tavoitteet. Harjoituksissa pyritään viikkoteeman lisäksi harjoittelemaan kaikkia karaten osa-alueita (kihon, kata, kumite) tasaisesti. Harjoitukset toteutetaan huomioiden vyöarvot. Teemat ovat ohjeellisia.

Painopiste on tekniikkavalikoiman lisäämisessä ja tekniikoiden määrällisessä harjoittelussa.