


Aikuisten tekniikkaryhmä, Tikkurila kevät 2018 Lauantai, Tikkurilan urheilutalo

Aikuisten tekniikkaryhmä, Tikkurila kevät 2018 Lauantai, Tikkurilan urheilutalo				
Kuukausi	Päivä	Harjoituksen teema	Esimerkkitekniikat	Vetäjä
Maaliskuu	3.maalis	Pystyjudo Te-waza	ippon seionage	Matias Holopainen, 1 dan 
Maaliskuu	10.maalis	Pystyjudo	Perustekniikoiden kertausta	Peter Mickelsson, 5.dan 
Maaliskuu	17.maalis	Mattojudo	Erikoistekniikat	Marko Kallio, 4. dan 
Maaliskuu	24.maalis	Pystyjudo	Lonkkaheitot	Juha Turunen, 2. dan 
Maaliskuu	31.maalis	Pääsiäislauantai	Ei harjoituksia, Tikkurilan urheilutalo suljettu	