

Aikuisten tekniikkaryhmä, Tikkurila kevät 2018 Lauantai, Tikkurilan urheilutalo

Aikuisten tekniikkaryhmä, Tikkurila kevät 2018 Lauantai, Tikkurilan urheilutalo				
Kuukausi	Päivä	Harjoituksen teema	Esimerkkitekniikat	Vetäjä
Huhtikuu	7.huhti	Pystyjudo		Marita Kokkonen, 5.dan
Huhtikuu	14.huhti	Mattojudo	Perustekniikoiden kertausta	Reijo Heino, 2. dan
Huhtikuu	21.huhti	Pystyjudo	Erikoistekniikat	Matias Holopainen, 1 dan
Huhtikuu	28.huhti	Vyökoeleiri Hakunilassa	Vyökoetekniikat, katso vyökoevaatimukset	

