

Aikuisten tekniikkaryhmä, Tikkurila kevät 2020 Lauantai, 14.30 - 16.00, Tikkurilan urheilutalo

Kuukausi	Päivä	Harjoituksen teema	Esimerkkitekniikat	Sinun valinta	Vetäjä
tammikuu	11.tammi	Ashi-waza	Sasae-tsuri-komi-ashi, hiza-guruma, heiton suunnat	ashiwazat kombinoiden	Reijo, 2.d
	18.tammi	Te-waza	O-soto-gari, kombinaationa tai-o-toshi	Judoa monipuolisesti	Marko Kallio, 4.d
	25.tammi	Ne-waza	Ne-waza, käsilukkojen perusteet	käsilukot	Manta, 5.d ja Ekku, 5.d