NUORISON VUOSIOHJELMA

VKO	Perustekniikat	Sovellustekniikat	Hallintatekniikat	Mattotekniikat	Kamppailu
1	LOMAVIIKKO				
2		PLP		M3	K4, K2
3		PLL		M11, M4	K1, K4
4		LHK		M1, M5	K4, K2
5		LHK,		M3	K1, K4
6		PLL,		M3	K4
7		LHK		M1, M6	K1, K4
8		PP, PL		M11, M6	K4, K2
9		PET		M1, M5	K1, K4
10		PLP, PLL		M4, M5	K4
11	GRADUOINTI				
12			KO		K1, K2
13			KU		K1, K2
14			KO, OV		K4
15			KO		K1, K4
16			KU		K1
17			KU,OV		K1, K4
18			KO		K1, K2
19			KU		K1, K4
20			KO, OV		K1, K2
21			KU		K1, K4
22	GRADUOINTI				
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32	GRADUOINTI				
33	PT			M11, M4	K1
34	KA, PT			M1, M5	K4
35	PT,MT			M1, M5	K1, K2
36	YHP, PT			M2	K4, K2
37	LII, YHP			M2	K1, K4
38	YHL,PT			M3	K1, K4
39	KA, PT			M3	K1, K4
40	MT, YHP	PET		M11, M4	K1, K2
41	YHL, YHP	LYA		M1, M5, M6	K4, K2
42	PT	PET		M3	K4, K2
43	KA	LYA		M3	K4
44	GRADUOINTI				
45		PL, PET		M11, M4, M6	K1, K4
46		PP		M1, M5	K4, K2
47		LYA, PET		M1, M5	K1, K4
48		POL		M2	K4, K2
49		PET		M2	K1, K4
50		PP		M3	K4, K2
51	GRADUOINTI				
52	LOMAVIIKKO				

PT	pystytekniikat
MT	tekniikat maasta
YHP	pitkät yhdistelmät
YHL	lähiyhdistelmät
KA	kaatumiset
LII	liikkuminen
LLH	lähilyöntihyök.
LPH	lähipotkuhyök,
LHK	lähiheitotkaadot
PP	potkut potkuihin
PL	potkut lyönteihin
PET	perustorjunnat
LYA	lyöntien ajoitus
POL	potkut ja liike
PLP	pystylopetuspotkut
PLL	pystylopetuslyönnit
PR	perusrandom
PLR	pystylopetusrandom
LÄR	lähirandom
KO	käsiotteet
KU	kuristukset
OV	otteet vartalosta
HO	horjutukset
MV	monta vastustajaa
IRR	irrottautumisrandom
M1	pakotekniikat
M2	ohitukset
M3	kaadot
M4	guard
M5	side
M6	mount
M7	half guard
M8	polvi
M9	butterfly
M10	back mount
M11	posititot
MR	mattorandom
K1	pitkä etäisyys
K2	lähietäisyys
K3	>1 vastustaja
K4	paini
K5	maasta
K6	vapaa