

Aikidoseura Kaiten

Vuosiohjelma

| Kuukausi | Ydinasiat ja -periaatteet | Tekniset painopisteet |
|-----------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Elokuu | Keskilinjan hallinta, ryhti, perustava liikkuminen. | Tartuntaotteet, bokken- suburi |
| Syyskuu | Zanshin, Oman asennon ja mielen hallinta, rentous | Lyönnit, tanto, jo- suburi |
| Lokakuu | Ajoitus, horjutus | Yhdisteläteknikat: Katadorimenuchi, kubishime, eridori jne.. Bokken paritekniikat. |
| Marraskuu | Uken liikkeen hahmottaminen ja hyödyntäminen | Tsugi-lyönnit, geritekniikat(potkut), jo-paritekniikat, |
| Joulukuu | Mielen hallinta, hengitys | Jyuwaza, taninzudori. Tachi-, jo- ja tantodori. |
| Tammikuu | Keskilinjan hallinta, ryhti, perustava liikkuminen. | Tartuntaotteet, bokken- suburi |
| Helmikuu | Zanshin, Oman asennon ja mielen hallinta, rentous | Lyönnit, tanto, jo- suburi |
| Maaliskuu | Ajoitus, horjutus | Yhdisteläteknikat: Katadorimenuchi, kubishime, eridori jne.. Bokken paritekniikat. |
| Huhtikuu | Uken liikkeen hahmottaminen ja hyödyntäminen | Tsugi-lyönnit, geritekniikat(potkut), jo-paritekniikat, |
| Toukokuu | Mielen hallinta, hengitys | Jyuwaza, taninzudori. Tachi-, jo- ja tantodori. |