

Instruktörsschema sommaren 2017.

INSTRUKTÖRER

AB	Ann Sofie Björk			
AS	Antonia Svärd			
BL	Börje Linden			
DW	Daniella Wiener			
EW	Emmeli Wennström			
FS	Frippe Stenberg			
GG	Gerard Gremillet			
HE	Hans Eriksson			
JH	Jan Hermansson			
JL	Jenny Lagerqvist			
MA	Maria Mossberg Ahlström			
MH	Martin Hansson			
MSE	Michael Sederlin			
PW	Per Wallvide			
SD	Stefan Derolf			
SF	Sten Frödin			
SÅ	Sonny Ågren			
NO	Nikolina Olofsson			
TH	Tomas Hellsen			
UA	Urban Aldenklint			
UL	Ulf Linde			
ÅS	Åsa Scherrer			
TONÅR:	VT	Viktoria Thune	KA	Kevin Ahrlind
	JA	Jonathan Ahrlind	AN	Ana Nikolic

Förkortningar

Allm	=	Det som i huvudsak tränas på är kraven för 6 - 1 Kyu
Utökat	=	Yudanshakraven utgör basen i träningen.

VECKA:	Allm. 06.30 Månd.	Utökat. 18.30 Månd.	Allm. 18.30 Tisd.	Allm. 18.30 Onsd	Allm. 18.30 Fred.	Allm. 16.00 Sönd.
V22 2 - 4/6.	*****	*****	*****	*****	UA	JL
V23 5 - 11/6.	TH	UA	SD	UA	UA	BL
V24 12 - 18/6.	TH	UA	BL	SD	UA	UA
V25 19 - 25/6.	TH	UA	UA	MA	*****	*****
V26 26/6- 2/7.	TH	PW	FS	UA	BL	DW
V27 3 - 9/7.	*****	DW	BL	FS	UA	PW
V28 10 - 16/7.	*****	UA	UA	FS	UA	UA
V29 17 - 23/7.	*****	UA	UA	UA	UA	UA
V30 24 - 30/7.	*****	UA	BL	UA	UA	BL
V31 31/7 - 6/8.	*****	UA	MA	*****	*****	*****
V32 7 - 15/8.	*****	PW	SD	MA	BL	HE
V33 14 - 20/8.	TH	UA	UA	SD	UA	BL

Allmänna pass.

VECKA:	Attackformerna	Jo/Bokken
V22 2 - 4/6.	Munadori	Bokken Suburi 1-7
V23 5 - 11/6.	Shomenuchi	Bokken 2-4-8 riktningar
V24 12 - 18/6.	Yokomenuchi	Bokken Awase 1-7
V25 19 - 25/6.	Gyakohanmi-katatedori	Jo suburi 1-10
V26 26/6- 2/7.	Ushirowaza Katatekubijime	Jo suburi 11-20
V27 3 - 9/7.	Tsuki, geri	Kummi Tachi 1-5
V28 10 - 16/7.	Katadori Menuchi	Jo Kata 13
V29 17 - 23/7.	Ushirowaza Ryotedori	Jo Kata 31
V30 24 - 30/7.	Shomenuchi	Jo Kata 22
V31 31/7 - 6/8.	Katateriyotedori	Jo Awase 1-8
V32 7 - 15/8.	Yokomenuchi	Kummi Jo 1-10
V33 14 - 20/8.	Katadori	Jo Kata 6 - 8

Utökade passen.

VECKA:	Först	Sedan	Sist
V22 30/5.	Munadori	Jowaza	Bokken Suburi 1-7 i rörelse
V23 5/6.	Shomenuchi	Jodori	Bokken 2-4-8 riktningar med variationer
V24 12/6.	Yokomenuchi	Renzokuwaza Shomenuchi-ikkyo till Jiyu	Ki-Musubi-no-Tachi
V25 19/6.	Gyakohanmi-katatedori	Tantodori - Yokomenuchi	Jo suburi 1-10 i rörelse
V26 26/6.	Ushirowaza Katatekubijime	Futaridori	Jo suburi 11-20 i rörelse
V27 3/7.	Tsuki, geri	Kaeshiwaza 2 Dan	Kummi Tachi Henka waza Ken no ri
V28 10/7.	Katadori Menuchi	Renzokuwaza Shomenuchi-nikyo ura till Jiyu	Jo Kata 13 Kummi Jo
V29 17/7.	Ushirowaza Ryotedori	Tantodori - Tsuki	Jo Kata 13 Kummi Bokken
V30 24/7.	Shomenuchi	Tantodori Ushiro - Eridori	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri
V31 31/7.	Katateriyotedori	Sannin-dori	Jo Awase 1-8
V32 7/8.	Yokomenuchi	Tantodori Katadori - Tsuki	Kummi Jo 1-10
V33 14/8.	Katadori	Kaeshiwaza 3 Dan	Ken-Tai-Jo med variationer