

Instruktörsschema hösten 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

Grund	=	Det som i huvudsak tränas på är kraven för 6 - 4 Kyu
Allm	=	Det som i huvudsak tränas på är kraven för 6 - 1 Kyu
Utökat	=	Yudanshakraven utgör basen i träningen.
J/B	=	Jo och Bokkenträning
n - n	=	Barn/Ungdom i åldern n till n.
Tonår	=	Tonåringar 13 - 19 år
Familj	=	En familj med minst en vuxen och ett barn minst 5 år fyllda

Tavastgatan.

VECKA/ DATUM:	Allm 6.30 Må	10-12 17.30 Må	Tonår 18.30 Må	Grund 19.30 Må	5-6 17.30 Ti	Allm 18.30 Ti	Allm 11.00 Ons	7-9 17.30 Ons	Utökad 18.30 Ons	Allm 6.30 To	3-4 17.00 To	10-12 17.30 To	Allm 18.30 To	Allm 11.00 Fre	7-9 17.00 Fre	Tonår 18.00 Fre	Allm 19.00 Fre	Familj 10.30 Lö	Allm 12.00 Lö	J/B 16.00 Sö	Allm 17.00 Sö
V34 21-27/8	TH	AB/HE	AB	ÅS-HE	MA-VT	MA	GG	TH-AN	PW	TH	NO	SD	JL	UA	AS	EW	UA	UA-MH	MSE	PW	HE
V35 28/8-3/9	UA	HE/AB	HE	ÅS-NO	NO-VT	UL	UL	UA-AN	UA	UA	UA	UA	SD	JL	AS	AS	SF	UA-MH	BL	UA	UA
V36 4-10/9	UA	AB/HE	MSE	MSE-SF	MA-VT	MA	UL	TH-AN	UA	UA	UA	SD	JL	TH	AS	SF	DW	UA-MH	EW	UA	FS
V37 11-17/9	TH	HE/AB	AB	ÅS-HE	NO-VT	BL	GG	TH-AN	PW	UA	UA	UA	SD	UL	AS	EW	UA	UA-MH	SF	UA	UA
V38 18-24/9	UA	AB/HE	HE	ÅS-NO	MA-VT	UL	GG	TH-AN	UA	FS	UA	SD	JL	UL	AS	AS	MA	Läger	Läger	PW	HE
V39 25/9-1/10	UA	HE/AB	MSE	SF-MSE	NO-VT	BL	UL	TH-AN	UA	UA	UA	UA	SD	JL	AS	SF	SF	UA-MH	BL	SÅ	FS
V40 2-8/10	TH	AB/HE	AB	ÅS-HE	MA-VT	UL	GG	TH-AN	UA	UA	UA	SD	MA	SD	AS	EW	DW	UA-MH	EW	UA	JL
V41 9-15/10	UA	HE/AB	HE	ÅS-NO	NO-VT	BL	UL	TH-AN	PW	Läg	UA	SD	Läg	Läg	AS	AS	Läger	Läger	Läger	Läg	Läg
V42 16-22/10	TH	AB/HE	MSE	MSE-SF	MA-VT	MA	GG	TH-AN	UA	FS	UA	SD	JL	UL	AS	SF	DW	UA-MH	EW	PW	PW
V43 23-29/10	TH	HE/AB	AB	ÅS-HE	NO-VT	BL	UL	TH-AN	UA	UA	UA	UA	SD	UA	AS	EW	SF	UA-MH	MSE	UA	UA
V44 30/10-5/11	TH	Läger	HE	ÅS-NO	MA-VT	MA	***	Läger	PW	FS	UA	Läger	JL	UA	AS	AS	DW	UA-MH	BL	SÅ	SF
V45 6-12/11	TH	HE/AB	MSE	SF-MSE	NO-VT	UL	GG	TH-AN	TH	FS	UA	SD	SD	TH	AS	SF	SF	UA-MH	EW	PW	HE
V46 13-19/11	TH	AB/HE	AB	ÅS-HE	MA-VT	UL	GG	TH-AN	UA	UA	UA	SD	JL	SD	AS	EW	MA	UA-MH	MSE	SÅ	MH
V47 20-26/11	TH	HE/AB	HE	ÅS-NO	NO-VT	UL	GG	TH-AN	UA	FS	UA	SD	SD	JL	AS	AS	BL	UA-MH	EW	PW	SF
V48 27/11-3/12	TH	AB/HE	MSE	MSE-SF	MA-VT	MA	UL	TH-AN	PW	UA	UA	Grad	JL	UA	Grad	SF	DW	UA-MH	Grad	UA	UA
V49 4-10/12	UA	Grad	AB	ÅS-HE	Grad	BL	UL	Grad	TH	FS	UA	UA	SD	TH	AS	EW	BL	UA-MH	SF	SÅ	FS
V50 11-17/12	UA	AB/HE	HE	ÅS-NO	MA-VT	MA	UL	TH-AN	UA	UA	UA	SD	JL	UA	AS	AS	DW	UA-MH	EW	UA	UA
V51 18-24/12	UA	HE/AB	MSE	SF-MSE	NO-VT	BL	UL	TH-AN	UA	***	***	*****	***	***	*****	***	UA	*****	*****	***	***
V52 25-31/12	***	*****	***	*****	*****	***	***	*****	UA	***	***	*****	UA	***	*****	***	UA	*****	UA	***	***
V1 1-7/1	***	*****	***	*****	*****	UA	***	*****	*****	***	***	*****	UA	***	*****	***	UA	*****	*****	UA	***
V2 8-14/1	***	*****	***	UA	*****	***	***	*****	*****	***	***	*****	***	***	*****	***	*****	*****	*****	***	***

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 17.30 Onsd.	10-12 18.15 Onsd.
V34 21-27/8	MH/VT	VT/MH
V35 28/8-3/9	MH/VT	VT/MH
V36 4-10/9	MH/VT	VT/MH
V37 11-17/9	MH/VT	VT/MH
V38 18-24/9	MH/VT	VT/MH
V39 25/9-1/10	MH/VT	VT/MH
V40 2-8/10	MH/VT	VT/MH
V41 9-15/10	MH/VT	VT/MH
V42 16-22/10	MH/VT	VT/MH
V43 23-29/10	MH/VT	VT/MH
V44 30/10-5/11	*****	*****
V45 6-12/11	MH/VT	VT/MH
V46 13-19/11	MH/VT	VT/MH
V49 20-26/11	MH/VT	VT/MH
V48 27/11-3/12	Grad	Grad
V49 4-10/12	MH/VT	VT/MH
V50 11-17/12	MH/VT	VT/MH
V51 18-24/12	MH/VT	VT/MH

3-4 åringarna.

VECKA:	Anvisningar:			
V34	1. Uppvärmning i ring. Enkla saker.			
V35	2. Springa från ena väggen till den andra. Stoppa innan man kan beröra väggen.			
V36	3. Springa baklänges.			
V37	4. Springa ett eller två varv runt dojon.			
V38	5. Hoppa på ett ben.			
V39	6. Hoppa jämfota framåt och bakåt.			
V40	7. Krypa mellan bena på instruktören + nån till.			
V41	8. Kullerbyttor framåt och bakåt.			
V42	9. Hoppa över jo / åla tillbaka under jon.			
V43	10. Hoppa, ducka över under jo.			
V44	11. Barnet hoppar över förälder, förälder hoppar över barnet, osv.			
V45	12. Förälder ålar under barnet, barnet ålar under förälder, osv.			
V46	13. Brottning barn-förälder.			
V47	14. Hav Land Luft.			
V48	15. Lite mer springa.			
V49	16. Meditation i ring, ståendes eller sittandes.			
V50				
V51	Dra ifrån och lägg till. Ovanstående tar cirka 25 minuter att göra.			

5-6 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V34-35.	Ryotedori	A: Tenshinage Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: Kokyonage Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er.	Ukemi: Mae, Ushiro
V36-37.	Aihanmi- katatedori	A: Ikkyo (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: Iriminage Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.	Ikkyo-undo: Mae
V38-39.	Shomenuchi	A: Ikkyo (ura) Korsarmarna o ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: Iriminage Korsarmarna, ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.	Shikko: Mae
V40-41.	Yokomenuchi	A: Kokyonage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyonage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	Shikko: Mae
V42-43.	Gyakohanmi- katatedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi
V44-45.	Katadori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo
V46-47.	Tsuki (hand på magen)	A: Taino-tenkan-ho B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo
V48-49.	Ushirowaza	A: Kokyonage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyonage från Ushiro – kakae	Shikko:
V50-51.	Katateriyotedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast	Mae, Ushiro, Kaiten

OBS "Pannkontakt" vid Shomenuchi

7-9 åringarna+ Familjeträning barn.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V34-35.	Ryotedori	A: Tenshinage Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: Kokyonage Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er. C: Iriminage Korså händerna uppe eller nere.	Ukemi: Mae, Ushiro Taisabaki:
V36-37.	Aihanmi- katatedori	A: Ikkyo (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: Iriminage Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet. C: Ikkyo Omote och ura.	Tenkan, Irimitenkan Ikkyo-undo:
V38-39.	Shomenuchi (korså armarna)	A: Ikkyo (ura) Ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. OBS Även Suwarowaza. B: Iriminage Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet. C: Kotegaeshi Irimitenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage.	Mae Shikko: Mae
V40-41.	Yokomenuchi	A: Kokyonage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyonage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall. C: Shihonage Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner.	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi
V42-43.	Gyakohanmi- katatedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Kaitennage Som Uchikaiten Kokyonage C: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo
V44-45.	Katadori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. C: Nikyo Samma som Ikkyo men avsluta med yttre benet lyft och press på handleden.	Shikko: Mae, Ushiro, Kaiten
V46-47.	Tsuki (hand på magen)	A: Kotegaeshi Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån. C: Nikyo Samma som Ikkyo men avsluta med yttre benet lyft och press på handleden.	Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V48-49.	Ushirowaza	A: Kokyonage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyonage från Ushiro – kakae C: Iriminage Lyft upp armarna. Backa ur så att man kan ta nacken.	Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V50-51.	Katateriyotedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Kokyoho Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: Futaridori Kasta framåt	Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten

10-12 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V34-35.	Ryotedori	A: Tenshinage Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: Kokyonage Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er. C: Iriminage Korså händerna uppe eller nere. D: Iriminage Samma som C: men Suwariwaza	Ukemi: Mae, Ushiro Taisabaki:
V36-37.	Aihanmi-katatedori	A: Ikkyo (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: Iriminage Irimitenkan o ta tag i nacken. Sitt ner och puff i bröstet. C: Ikkyo Omote och ura D: Nikyo OBS Yttre benet vid fasthållning.	Tenkan, Irimitenkan Ikkyo-undo:
V38-39.	Shomenuchi	A: Ikkyo Ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. OBS Även Suwariwaza. B: Iriminage Irimitenkan o ta tag i nacken. Sitt ner och puff i bröstet. C: Kotegaeshi Irimitenkan o ta tag i handloven ovanifrån. D: Nikyo OBS Yttre benet.	Mae Shikko: Mae
V40-41.	Yokomenuchi	A: Kokyonage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyonage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall. C: Shihonage Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner. D: Iriminage	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi
V42-43.	Gyakohanmi-katatedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Kaitennage Uchikaiten ingång. Tryck mot höften. C: Ikkyo Ett steg bakåt o fånga partners griphand ovanifrån. D: Sankyo Som Sankyonage.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo
V44-45.	Katadori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. OBS Även Suwariwaza. C: Nikyo OBS Yttre benet. OBS Även Suwariwaza. D: Koshinage Med Ikkyo-ingång.	
V46-47.	Tsuki	A: Kotegaeshi Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån. C: Nikyo D: Yonkyo Som vuxen Yonkyo men med gnugg.	Shikko: Mae, Ushiro, Kaiten
V48-49.	Ushirowaza	A: Kokyonage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyonage från Ushiro – kakae C: Iriminage D: Sankyo Som Sankyonage.	Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V50-51.	Katateriyotedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Kokyoho Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: Futaridori Kasta framåt D: Futaridori Kasta bakåt	

OBS Vecka 35-42 kan barnen då och då prova någon av de första fyra Bokken suburi. Vecka 43-51 Jo Kata 6

Utökade-Passen.

VECKA:	Första 20 min	Sedan	också
V34	Jowaza	Bokken suburi 1-7 i rörelse	Ryotedori
V35	Jodori	Bokken 2-4-8 riktningar med variationer	Aihanmi-katatedori
V36	Renzokuwaza Shomenuchi-ikkyo till Jiyu	Bokken Awase 1-7	Shomenuchi
V37	Tantodori - Yokomenuchi	Jo Suburi 1-10 i rörelse	Yokomenuchi
V38	Futaridori	Jo Suburi 11-20 i rörelse	Gyakohanmi-katatedori
V39	Kaeshiwaza 2 Dan	Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Katadori, Sodedori
V40	Renzokuwaza Shomenuchi-nikyo ura till Jiyu	Jo Kata 13 Kummi Jo	Munadori, Hijidori
V41	Tantodori - Tsuki	Jo Kata 13 Kummi Bokken	Tsuki, Geri
V42	Tantodori Ushiro - Eridori	Jo Kata 22 och Jo Kata 31	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori
V43	Sannin-dori	Jo Awase 1-8	Katateriyotedori
V44	Tantodori Katadori - Tsuki	Kummi Jo 1-10	Katadori-menuchi
V45	Kaeshiwaza 3 Dan	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Ryokatadori
V46	Renzokuwaza Shomenuchi-sankyo ura till Jiyu	Ki-Musubi-no-Tachi	Ryotedori
V47	Sannin-gake	Bokken Suburi 1-7 i rörelse	Aihanmi-katatedori
V48	Tantodori - Shomenuchi	Bokken 2-4-8 riktningar med variationer	Shomenuchi
V49	Tachidori	Ken tai Jo med variationer	Yokomenuchi
V50	Tantodori - Tsuki	Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Gyakohanmi-katatedori
V51	Jodori	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori
V1	Tantodori Ushiro - Eridori	Jo Awase 1-8	Ryokatadori
V2	Tantodori Tsuki	Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kakae

Grundpass + Tonåringar + Familj vuxna

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt	Jo/Bokken
V34	Ryotedori	1: Tenshinage	Ukemi: Ushiro	Bokken Suburi
V35		2: Iriminage	Taisabaki	1-4
V36	Aihanmikatatadori	1: Iriminage 2: Kotegaeshi 3:Ikkyo (ura)	Shikko: Mae	
V37	Shomenuchi	1: Iriminage 2: Kotegaeshi	Ikkyo-Undo:	Jo Kata 6
V38		3: Ikkyo (ura) 4: Ikkyo	Mae, zengo	
V39	Yokomenuchi	1: Shihonage 2: Ikkyo		Jo Suburi
V40		3: Iriminage		1-5
V41	Gyakohanmi-	1 Kokyonage 2: Kaitennage	Ukemi:	
V42	katatedori	3: Iriminage 4: Ikkyo	Mae, Ushiro	Jo Suburi
V43	Katadori	1: Iriminage 2: Ikkyo	Taisabaki	6-10
V44		3: Nikyo	Shikko:	
V45	Tsuki	1: Kotegaeshi 2: Nikyo	Mae, Ushiro,	Bokken Suburi
V46		3: Kaitennage (soto)	Kaiten	1-7
V47	Ushiwaza	1: Kokyonage 2: Sankyo	Ikkyo-Undo:	
V48		3: Ikkyo 4: Iriminage	Mae, Zengo,	
V49	Katateriyotedori	1: Kokyonage 2: Kokyoho	Shiho, Happo	
V50		3: Iriminage	Tobikoshi-ukemi	
V51	Ryokatadori	1: Iriminage 2: Ikkyo 3: Kokyonage		

Allmänna pass

VECKA:	Attackformer	Jo/Bokken
V34	Ryotedori	Bokken Suburi 1-7
V35	Aihanmi-katatedori	Bokken 2-4-8 riktningar
V36	Shomenuchi	Bokken Awase 1-7
V37	Yokomenuchi	Jo Suburi 1-10
V38	Gyakohanmi-katatedori	Jo Suburi 11-20
V39	Katadori, Sodedori	Kummitachi 1-5
V40	Munadori, Hijidori	Jo Kata 13
V41	Tsuki, Geri	Jo Kata 31
V42	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori	Jo Kata 22
V43	Katateriyotedori	Jo Awase 1-8
V44	Katadori-menuchi	Kummi Jo 1-10
V45	Ryokatadori	Kummitachi 1-5
V46	Ryotedori	Ki-Musubi-no-Tachi
V47	Aihanmi-katatedori	Bokken Suburi 1-7
V48	Shomenuchi	Bokken 2-4-8 riktningar
V49	Yokomenuchi	Bokken Awase 1-7
V50	Gyakohanmi-katatedori	Kummi Jo 1-10
V51	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori	Jo Suburi 1-10 i rörelse
V1	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kakae	Jo Suburi 11-20 i rörelse
V2	Tsuki, Geri	Jo Kata 31

Jo/Bokken Passen.

VECKA:	Första 20 min	Sedan
V34	Jowaza	Bokken suburi 1-7 i rörelse
V35		Bokken 2-4-8 riktningar med variationer
V36	Tachidori	Bokken Awase 1-7
V37		Jo Suburi 1-10 i rörelse
V38	Jodori	Jo Suburi 11-20 i rörelse
V39		Kummi Tachi Henka waza Ken no ri
V40	Jo Kata 6 + 8 Kummi	Jo Kata 13 Kummi Jo
V41		Jo Kata 13 Kummi Bokken
V42	Jo Kata 6 Kummi Bokken	Jo Kata 22 och Jo Kata 31
V43		Jo Awase 1-8
V44	Kummi Jo 1-10	Kummi Jo 1-10
V45		Kummi Tachi Henka waza Tai no ri
V46	Jowaza	Ki-Musubi-no-Tachi
V47		Bokken Suburi 1-7 i rörelse
V48	Tachidori	Ken-tai-jo 1-7 med variationer
V49		Ken-tai-jo 1-7 med variationer
V50	Jodori	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri
V51		Kummi Tachi Henka waza Ken no ri
V1	Jo Kata 13 Kummi Jo	Ki-Musubi-no-Tachi
V2	Jo Kata 13 Kummi Bokken	Jo Kata 13, 22, 31