

# Instruktörsschema våren 2018.

## INSTRUKTÖRER

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

## Förkortningar

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

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	Utökat 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	
V2 8-14/1	***	*****	****	*****	*****	***	UL	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	TH	HE	HE	DW	MH/UA	UA	UA	UA	
V3 15-21/1	UA	AB/HE	HE	ÅS	VT-AN	UL	GG	TH	UA	FS	UA	UA	SD	JL	UA	EW	SF	MH/UA	MSE	UA	SÅ	
V4 22-28/1	TH	AB/HE	AB	ÅS-NO	MA-AN	MA	UL	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	SD	VT	EW	DW	MH/UA	UA	UA	EW	
V5 29/1-4/2	UA	AB/HE	MSE	MSE/SF	VT-AN	UA	GG	TH	TH	FS	UA	UA	SD	UL	HE	HE	MSE	MH/UA	SF	SÅ	SÅ	
V6 5-11/2	TH	AB/HE	HE	ÅS	MA-AN	MA	UL	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	TH	VT	SF	DW	MH/UA	EW	UA	MH	
V7 12-18/2	UA	AB/HE	AB	ÅS-NO	VT-AN	UL	GG	TH	UA	FS	UA	UA	SD	JL	UA	MSE	UA	MH/UA	UA	UA	UA	
V8 19-25/2	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	MA-AN	MA	UL	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	SD	VT	SF	UA	MH/UA	SF	UA	SÅ	
V9 26/2-4/3	UA	AB/HE	HE	ÅS	VT-AN	UA	UL	TH	TH	UA	UA	UA	SD	TH	HE	HE	EW	MH/UA	****	***	****	
V10 5-11/3	TH	AB/HE	AB	ÅS-NO	MA-AN	UL	GG	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	JL	VT	MA	DW	MH/UA	BL	SÅ	SÅ	
V11 12-18/3	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	VT-AN	BL	UL	TH	UA	FS	UA	UA	SD	SD	UA	EW	UA	MH/UA	MSE	UA	SF	
V12 19-25/3	UA	AB/HE	HE	ÅS	MA-AN	MA	UL	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	TH	VT	SF	DW	MH/UA	EW	UA	UA	
V13 26/3-1/4	TH	AB/HE	AB	ÅS-NO	VT-AN	UL	GG	TH	TH	UA	UA	UA	SD	***	*****	***	BL	MH/UA	SF	PW	MH	
V14 2-8/4	***	*****	****	MSE/SF	MA-AN	BL	GG	TH	UA	FS	UA	SD-JL	JL	SD	VT	MSE	DW	MH/UA	MA	UA	UA	
V15 9-15/4	UA	AB/HE	HE	ÅS	VT-AN	UL	GG	TH	PW	FS	UA	UA	SD	JL	HE	HE	SF	MH/UA	UA	PW	MH	
V16 16-22/4	TH	AB/HE	AB	ÅS-NO	MA-AN	MA	UL	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	UA	VT	EW	BL	MH/UA	MSE	UA	UA	
V17 23-29/4	UA	AB/HE	MSE	MSE/SF	VT-AN	BL	UL	TH	PW	FS	UA	UA	SD	TH	UA	SF	UA	MH/UA	EW	UA	UA	
V18 30/4-6/5	TH	AB/HE	HE	ÅS	*****	MA	GG	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	JL	HE	HE	DW	MH/UA	SF	PW	PW	
V19 7-13/5	TH	AB/HE	AB	ÅS-NO	VT-AN	UA	GG	TH	UA	***	*****	*****	SD	***	*****	***	****	*****	*****	*****	***	****
V20 14-20/5	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	MA-AN	MA	UL	TH	PW	UA	UA	GRAD	JL	SD	GRAD	HE	MSE	MH/UA	GRAD	PW	PW	
V21 21-27/5	UA	GRAD	HE	ÅS	GRAD	UL	GG	GRAD	TH	FS	UA	UA	SD	JL	TH	MSE	EW	MH/UA	SF	UA	MH	
V22 28/5-1/6	TH	AB/HE	AB	ÅS-NO	MA-AN	MA	UL	TH	PW	FS	UA	SD-JL	JL	***	*****	***	****	*****	*****	*****	***	****

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 17.30 Onsd.	10-12 18.15 Onsd.
V2 8-14/1	MH/VT	VT/MH
V3 15-21/1	MH/VT	VT/MH
V4 22-28/1	MH/VT	VT/MH
V5 29/1-4/2	MH/VT	VT/MH
V6 5-11/2	MH/VT	VT/MH
V7 12-18/2	MH/VT	VT/MH
V8 19-25/2	MH/VT	VT/MH
V9 26/2-4/3	*****	*****
V10 5-11/3	MH/VT	VT/MH
V11 12-18/3	MH/VT	VT/MH
V12 19-25/3	MH/VT	VT/MH
V13 26/3-1/4	MH/VT	VT/MH
V14 2-8/4	*****	*****
V15 9-15/4	MH/VT	VT/MH
V16 16-22/4	MH/VT	VT/MH
V17 23-29/4	MH/VT	VT/MH
V18 30/4-6/5	MH/VT	VT/MH
V19 7-13/5	MH/VT	VT/MH
V20 14-20/5	Grad	Grad
V21 21-27/5	MH/VT	VT/MH
V22 28/5-1/6	MH/VT	VT/MH

## Allmänna pass

VECKA:	Attackformer	Jo/Bokken
V2	Ryotedori	Bokken Suburi 1-7
V3	Aihanmi-katatedori	Bokken 2-4-8 riktningar
V4	Shomenuchi	Bokken Awase 1-7
V5	Yokomenuchi	Jo Suburi 1-10
V6	Gyakohanmi-katatedori	Jo Suburi 11-20
V7	Katadori, Sodedori	Kummitachi 1-5
V8	Munadori, Hijidori	Jo Kata 13
V9	Tsuki, Geri	Jo Kata 31
V10	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori	Jo Kata 22
V11	Katateriyotedori	Jo Awase 1-8
V12	Katadori-menuchi	Kummi Jo 1-10
V13	Ryokatadori	Kummitachi 1-5
V14	Ryotedori	Ki-Musubi-no-Tachi
V15	Aihanmi-katatedori	Bokken Suburi 1-7
V16	Shomenuchi	Bokken 2-4-8 riktningar
V17	Yokomenuchi	Bokken Awase 1-7
V18	Gyakohanmi-katatedori	Kummi Jo 1-10
V19	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori	Jo Suburi 1-10 i rörelse
V20	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kakae	Jo Suburi 11-20 i rörelse
V21	Tsuki, Geri	Jo Kata 31
V22	Katateriyotedori	Jo Awase 1-8

Grundpass + Tonåringar + Familj vuxna

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt	Jo/Bokken
V2.	Ryotedori	1: Tenshinage	Ukemi: Ushiro Taisabaki	Bokken Suburi 1-4
V3.		2: Iriminage		
V4.	Aihanmikatatedori	1: Iriminage 2: Kotegaeshi 3:Ikkyo (ura)	Shikko: Mae	Jo Kata 6
V5.	Shomenuchi	1: Iriminage 2: Kotegaeshi	Ikkyo-Undo: Mae, zengo	
V6.		3: Ikkyo (ura) 4: Ikkyo		
V7.	Yokomenuchi	1: Shihonage 2: Ikkyo		Jo Suburi 1-5
V8.		3: Iriminage		
V9.	Gyakohanmi- Katatedori	1 Kokyonage 2: Kaitennage	Ukemi: Mae, Ushiro	Jo Suburi 6-10
V10.		3: Iriminage 4: Ikkyo		
V11.	Katadori	1: Iriminage 2: Ikkyo	Taisabaki Shikko:	Bokken Suburi 1-7
V12.		3: Nikyo		
V13.	Tsuki	1: Kotegaeshi 2: Nikyo	Mae, Ushiro, Kaiten	
V14.		3: Kaitennage (soto)		
V15.	Ushiwaza	1: Kokyonage 2: Sankyo	Ikkyo-Undo: Mae, Zengo, Shiho, Happo	Jo Kata 13
V16.		3: Ikkyo 4: Iriminage		
V17.	Katateryotedori	1: Kokyonage 2: Kokyoho	Tobikoshi-ukemi	Jo Suburi 11-15
V18.		3: Iriminage		
V19.	Katadori-menuchi	1: Iriminage 2: Ikkyo	Yoko-ukemi	
V20.		3: Kokyonage		
V21.	Ushiwaza	1: Kokyonage 2: Sankyo		
V22.	Katatekubishime	3: Iriminage		

Utökade-Passen.

VECKA:	Första 20 min	Sedan	också
V2.	Jowaza	Bokken suburi 1-7 i rörelse	Ryotedori
V3.	Jodori	Bokken 2-4-8 riktningar med variationer	Aihanmi-katatedori
V4.	Renzokuwaza Shomenuchi-ikkyo till Jiyu	Bokken Awase 1-7	Shomenuchi
V5.	Tantodori - Yokomenuchi	Jo Suburi 1-10 i rörelse	Yokomenuchi
V6.	Futaridori	Jo Suburi 11-20 i rörelse	Gyakohanmi-katatedori
V7.	Kaeshiwaza 2 Dan	Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Katadori, Sodedori
V8.	Renzokuwaza Shomenuchi-nikyo ura till Jiyu	Jo Kata 13 Kummi Jo	Munadori, Hijidori
V9.	Tantodori - Tsuki	Jo Kata 13 Kummi Bokken	Tsuki, Geri
V10.	Tantodori Ushiro - Eridori	Jo Kata 22 och Jo Kata 31	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori
V11.	Sannin-dori	Jo Awase 1-8	Katateriyotedori
V12.	Tantodori Katadori - Tsuki	Kummi Jo 1-10	Katadori-menuchi
V13.	Kaeshiwaza 3 Dan	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Ryokatadori
V14.	Renzokuwaza Shomenuchi-sankyo ura till Jiyu	Ki-Musubi-no-Tachi	Ryotedori
V15.	Sannin-gake	Bokken Suburi 1-7 i rörelse	Aihanmi-katatedori
V16.	Tantodori - Shomenuchi	Bokken 2-4-8 riktningar med variationer	Shomenuchi
V17.	Tachidori	Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Yokomenuchi
V18.	Tantodori - Tsuki	Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Gyakohanmi-katatedori
V19.	Jodori	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori
V20.	Tantodori Ushiro - Eridori	Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kakae
V21.	Jo Suburi 11-20 i rörelse	Jowaza	Katateriyotedori
V22.	Tantodori - Shomenuchi	Futaridori	Katadori-menuchi

## Jo/Bokken Passen.

VECKA:	Första 20 min	Sedan
V2.	Jowaza	Bokken suburi 1-7 i rörelse
V3.		Bokken 2-4-8 riktningar med variationer
V4.	Tachidori	Bokken Awase 1-7
V5.		Jo Suburi 1-10 i rörelse
V6.	Jodori	Jo Suburi 11-20 i rörelse
V7.		Kummi Tachi Henka waza Ken no ri
V8.	Jo Kata 6 + 8 Kummi	Jo Kata 13 Kummi Jo
V9.		Jo Kata 13 Kummi Bokken
V10.	Jo Kata 6 Kummi Bokken	Jo Kata 22 och Jo Kata 31
V11.		Jo Awase 1-8
V12.	Kummi Jo 1-10	Kummi Jo 1-10
V13.		Kummi Tachi Henka waza Tai no ri
V14.	Jowaza	Ki-Musubi-no-Tachi
V15.		Bokken Suburi 1-7 i rörelse
V16.	Tachidori	Ken-tai-jo 1-7 med variationer
V17.		Ken-tai-jo 1-7 med variationer
V18.	Jodori	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri
V19.		Kummi Tachi Henka waza Ken no ri
V20.	Jo Kata 13	Ki-Musubi-no-Tachi
V21.	Jo Kata 22	Kummi Jo 1-10
V22.	Jo Kata 31	