

Instruktörsschema våren 2018.

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			
VT	Viktoria Thune			
ÅS	Åsa Scherrer			
TONÅR:	AN	Ana Nikolic	KA	Kevin Ahrlind
	AR	Alicia Rosenthal		

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

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	

3-4 åringarna.

VECKA:	Anvisningar:			
V2	1. Uppvärmning i ring. Enkla saker.			
V3	2. Springa från ena väggen till den andra. Stoppa innan man kan beröra väggen.			
V4	3. Springa baklänges.			
V5	4. Springa ett eller två varv runt dojon.			
V6	5. Hoppa på ett ben.			
V7	6. Hoppa jämfota framåt och bakåt.			
V8	7. Krypa mellan bena på instruktören + nån till.			
V9	8. Kullerbyttor framåt och bakåt.			
V10	9. Hoppa över jo / åla tillbaka under jon.			
V11	10. Hoppa, ducka över under jo.			
V12	11. Barnet hoppar över förälder, förälder hoppar över barnet, osv.			
V13	12. Förälder ålar under barnet, barnet ålar under förälder, osv.			
V14	13. Brottning barn-förälder.			
V15	14. Hav Land Luft.			
V16	15. Lite mer springa.			
V17	16. Meditation i ring, ståendes eller sittandes.			
V18				
V19				
V20				
V21				
V22	Dra ifrån och lägg till. Ovanstående tar cirka 25 minuter att göra.			

5-6 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V2-3.	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
V4-5.	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
V6-7.	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
V8-10.	Yokomenuchi	A: Kokyonage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyonage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	Shikko: Mae
V11-12.	Gyakohanmi- katatedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi
V13-15.	Katadori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo
V16-17.	Tsuki (hand på magen)	A: Taino-tenkan-ho B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo
V18-19.	Ushirowaza	A: Kokyonage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyonage från Ushiro – kakae	Shikko:
V20-22.	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
V2-3	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:
V4-5	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:
V6-7	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
V8-10	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
V11-12	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:
V13-15	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.	Mae, Zengo
V16-17	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.	Shikko: Mae, Ushiro, Kaiten
V18-19	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,
V20-22	Katateriyotedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Kokyo Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: Futaridori Kasta framåt	Irimitenkan, Kaiten

10-12 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V2-3	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:
V4-5	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:
V6-7	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
V8-10	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
V11-12	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
V13-15	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.	
V16-17	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
V18-19	Ushirowaza	A: Kokyonage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyonage från Ushiro – kakae C: Iriminage D: Sankyo Som Sankyonage.	Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V20-22	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