

Instruktörsschema sommaren 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

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 28/5 - 3/6.	*****	*****	*****	*****	SF	BL
V23 4 - 10/6.	TH	MA	FS	SD	SF	GG
V24 11 - 17/6.	TH	UA	JL	UA	UA	PW
V25 18 - 24/6.	TH	UA	MA	SF	*****	*****
V26 25/6- 1/7.	TH	UA	SD	JL	MA	GG
V27 2 - 8/7.	*****	MA	EW	UA	UA	SF
V28 9 - 15/7.	*****	UA	SF	UA	DW	BL
V29 16 - 22/7.	*****	UA	DW	EW	BL	TH
V30 23 - 29/7.	*****	SF	EW	UA	UA	BL
V31 30/7 - 5/8.	*****	UA	SF	BL	JL	SF
V32 6 - 12/8.	*****	MA	BL	DW	Läger	Läger
V33 13 - 19/8.	TH	SF	MA	BL	SD	PW

Allmänna pass.

VECKA:	Attackformerna	Jo/Bokken
V22 28/5 - 3/6.	Munadori	Bokken Suburi 1-7
V23 4 - 10/6.	Shomenuchi	Bokken 2-4-8 riktningar
V24 11 - 17/6.	Yokomenuchi	Bokken Awase 1-7
V25 18 - 24/6.	Gyakohanmi-katatedori	Jo suburi 1-10
V26 25/6- 1/7.	Ushirowaza Katatekubijime	Jo suburi 11-20
V27 2 - 8/7.	Tsuki, geri	Kummi Tachi 1-5
V28 9 - 15/7.	Katadori Menuchi	Jo Kata 13
V29 16 - 22/7.	Ushirowaza Ryotedori	Jo Kata 31
V30 23 - 29/7.	Shomenuchi	Jo Kata 22
V31 30/7 - 5/8.	Katateriyotedori	Jo Awase 1-8
V32 6 - 12/8.	Yokomenuchi	Kummi Jo 1-10
V33 13 - 19/8.	Katadori	Jo Kata 6 - 8

Utökade passen.

VECKA:	Först	Sedan	Sist
V22 28/5 - 3/6.	Munadori	Jowaza	Bokken Suburi 1-7 i rörelse
V23 4 - 10/6.	Shomenuchi	Jodori	Bokken 2-4-8 riktningar med variationer
V24 11 - 17/6.	Yokomenuchi	Renzokuwaza Shomenuchi-ikkyo till Jiyu	Ki-Musubi-no-Tachi
V25 18 - 24/6.	Gyakohanmi-katatedori	Tantodori - Yokomenuchi	Jo suburi 1-10 i rörelse
V26 25/6- 1/7.	Ushirowaza Katatekubijime	Futaridori	Jo suburi 11-20 i rörelse
V27 2 - 8/7.	Tsuki, geri	Kaeshiwaza 2 Dan	Kummi Tachi Henka waza Ken no ri
V28 9 - 15/7.	Katadori Menuchi	Renzokuwaza Shomenuchi-nikyo ura till Jiyu	Jo Kata 13 Kummi Jo
V29 16 - 22/7.	Ushirowaza Ryotedori	Tantodori - Tsuki	Jo Kata 13 Kummi Bokken
V30 23 - 29/7.	Shomenuchi	Tantodori Ushiro - Eridori	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri
V31 30/7 - 5/8.	Katateriyotedori	Sannin-dori	Jo Awase 1-8
V32 6 - 12/8.	Yokomenuchi	Tantodori Katadori - Tsuki	Kummi Jo 1-10
V33 13 - 19/8.	Katadori	Kaeshiwaza 3 Dan	Ken-Tai-Jo med variationer