

Instruktörsschema hösten 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	ES	Ebba Strindin

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	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
V34 20-26/8	UA	AB/HE	AB/HE	ÅS-NO	MA-AN	MA	GG	TH-AR	TH	JL	UA	UA-JL	JL	SD	UA-ES	KA	UA	MH/UA	DW	MH	MH
V35 27/8-2/9	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	AN-KA	UL	GG	TH-AR	UA	FS	UA	SD	SD	JL	TH-ES	SF	BL	MH/UA	MSE	UA	UA
V36 3-9/9	UA	AB/HE	NO-HE	ÅS-HE	MA-AN	BL	UL	TH-AR	UA	UA	UA	SD-JL	JL	GG	EW-ES	KA	MA	MH/UA	DW	UA	UA
V37 10-16/9	UA	AB/HE	HE/AB	ÅS-NO	KA-AN	UA	GG	TH-AR	UA	FS	UA	UA	SD	UL	VT-ES	EW	UA	MH/UA	MSE	UA	UA
V38 17-23/9	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	MA-AN	MA	GG	TH-AR	UA	UA	UA	SD-JL	JL	UL	TH-ES	KA	DW	MH/UA	****	UA	BL
V39 24-30/9	UA	AB/HE	NO-HE	ÅS-HE	AN-KA	BL	GG	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD	SD	EW-ES	SF	UA	MH/HE	EW	PW	PW
V40 1-7/10	UA	AB/HE	AB/HE	ÅS-NO	MA-AN	MA	UL	TH-AR	UA	JL	UA	SD-JL	JL	GG	TH-ES	KA	DW	MH/SÅ	MSE	SÅ	SÅ
V41 8-14/10	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	KA-AN	BL	GG	TH-AR	TH	FS	UA	SD	SD	UL	VT-ES	EW	SF	MH/SÅ	BL	PW	EW
V42 15-21/10	TH	AB/HE	NO-HE	ÅS-HE	MA-AN	UL	GG	TH-AR	UA	UA	UA	UA	JL	JL	EW-ES	KA	MA	MH/HE	DW	SÅ	BL
V43 22-28/10	TH	AB/HE	HE/AB	ÅS-NO	AN-KA	UA	UL	TH-AR	PW	FS	UA	SD	***	GG	TH-ES	SF	EW	MH/UA	***	***	****
V44 29/10-4/11	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	MA-AN	MA	UL	TH-AR	TH	JL	UA	SD-JL	JL	SD	AS-SE	KA	MA	MH/SÅ	SF	SÅ	SÅ
V45 5-11/11	UA	AB/HE	NO-HE	ÅS-HE	KA-AN	UA	GG	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD	JL	VT-ES	EW	BL	MH/HE	MSE	PW	PW
V46 12-18/11	TH	AB/HE	AB/HE	ÅS-NO	MA-AN	MA	GG	TH-AR	PW	UA	UA	UA-JL	JL	UL	TH-ES	KA	DW	MH/SÅ	BL	SÅ	EW
V47 19-25/11	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	AN-KA	BL	UL	TH-AR	TH	FS	UA	SD	SD	GG	AS-SE	SF	MSE	MH/HE	JL	PW	PW
V48 26/11-2/12	TH	AB/HE	NO-HE	ÅS-HE	MA-AN	UL	GG	TH-AR	TH	UA	UA	GRAD	JL	SD	EW-ES	KA	MA	MH/UA	BL	SÅ	EW
V49 3-9/12	UA	AB/HE	HE/AB	ÅS-NO	KA-AN	UA	UL	TH-AR	PW	FS	UA	UA	SD	GG	TH-ES	EW	SF	MH/SÅ	MSE	PW	PW
V50 10-16/12	TH	AB/HE	MSE	MSE/SF	MA-AN	BL	GG	TH-AR	UA	UA	UA	SD-JL	JL	JL	AS-SE	KA	EW	MH/UA	MA	UA	DW
V51 17-23/12	UA	AB/HE	NO-HE	ÅS-HE	AN-KA	UA	UL	TH-AR	UA	***	***	*****	***	***	*****	*****	UA	*****	UA	***	****
V52 24-30/12	****	*****	****	*****	*****	****	****	*****	****	****	****	*****	UA	****	*****	*****	UA	*****	UA	****	****
V1 31/12-6/1	****	*****	****	*****	*****	****	****	*****	UA	****	****	*****	UA	****	*****	*****	UA	*****	UA	****	****
V2 7-13/1	****	*****	****	UA	Ny	ter-	min	*****	****	****	****	*****	****	****	*****	*****	****	*****	****	****	****

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 17.30 Onsd.	10-12 18.15 Onsd.
V34 20-26/8	VT-MH	MH-VT
V35 27/8-2/9	VT-MH	MH-VT
V36 3-9/9	VT-MH	MH-VT
V37 10-16/9	VT-MH	MH-VT
V38 17-23/9	VT-MH	MH-VT
V39 24-30/9	VT-MH	MH-VT
V40 1-7/10	VT-MH	MH-VT
V41 8-14/10	VT-MH	MH-VT
V42 15-21/10	VT-MH	MH-VT
V43 22-28/10	VT-MH	MH-VT
V44 29/10-4/11	*****	*****
V45 5-11/11	VT-MH	MH-VT
V46 12-18/11	VT-MH	MH-VT
V49 19-25/11	VT-MH	MH-VT
V48 26/11-2/12	GRAD	GRAD
V49 3-9/12	VT-MH	MH-VT
V50 10-16/12	VT-MH	MH-VT
V51 18-24/12	VT-MH	MH-VT

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

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:
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.	Mae, Zengo
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.	Shikko: Mae, Ushiro, 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,
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	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

Innehåll familj

1. Uppvärmning i ring.
2. Springa, hoppa, åla, krypa.
3. Fallträning.
4. Teknikträning. Barn och vuxna separeras. Gärna lite Jo o Bokken kihon för de vuxna också.
5. Hoppa över, åla under varann.
6. Brottas med varann.
7. Massage
8. Avsluta med meditation, gärna i ring.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V34-35	Ryotedori	A: Tenshinage B: Kokyonage	Ukemi:
V36-37	Aihanmi-katatedori	A: Ikkyo (ura) B: Iriminage	Mae, Ushiro
V38-39	Shomenuchi	A: Ikkyo (ura) B: Iriminage	
V40-41	Yokomenuchi	A: Kokyonage B: Shihonage	Shikko:
V42-43	Gyakohanmi-katatedori	A: Kokyonage B: Kaitennage (uchi, soto)	Mae, Ushiro
V44-45	Katadori	A: Ikkyo B: Nikyo	
V46-47	Tsuki	A: Kotegaeshi B: Nikyo	Taisabaki:
V48-49	Ushirowaza Ryotedori	A: Kokyonage B: Iriminage	Kaiten, Tenkan,
V50	Katateriyotedori	A: Kokyonage B: Kokyoho	Irimitenkan

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

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