

# Instruktörsschema våren 2019.

## 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>	Thomas 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	<b>EB</b>	Ebba Strindin

## **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	7-9 17.30 Må	Tonår 18.30 Må	Grund 19.30 Må	5-6 17.30 Ti	10-12 18.15 Ti	Allm 19.15 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	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 7-13/1	***	*****	*****	*****	*****	*****	***	***	*****	****	JL	UA	SD-JL	JL	UL	AS	DW	MH/UA	MH	UA	SF
V3 14-20/1	UA	AB/AS	NO-HE	ÅS	AN-KA	MA/HE	UL	UL	TH-AR	UA	FS	UA	UA	SD	GG	KA	SF	MH/UA	BL	UA	MA
V4 21-27/1	TH	AB/AS	KA	ÅS-NO	KA-AN	MA/HE	UL	UL	TH-AR	UA	UA	UA	SD-JL	DW	JL	MSE	JL	MH/HE	MSE	PW	PW
V5 28/1-3/2	UA	AB/AS	MSE	SF-MSE	AN-KA	MA/HE	MA	GG	TH-AR	UA	FS	UA	UA	SD	UL	AS	BL	MH/UA	SF	UA	MH
V6 4-10/2	UA	AB/AS	NO-HE	ÅS	KA-AN	MA/HE	SF	GG	TH-AR	TH	JL	UA	SD-JL	JL	TH	KA	DW	MH/HE	EW	PW	PW
V7 11-17/2	TH	AB/AS	KA	ÅS-NO	AN-KA	MA/HE	UL	GG	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD	SD	EW	MA	MH/HE	BL	SÅ	SÅ
V8 18-24/2	UA	AB/AS	MSE	MSE-SF	KA-AN	MA/HE	BL	UL	TH-AR	UA	FS	UA	SD-JL	DW	JL	AS	SF	MH/SÅ	JL	SÅ	SÅ
V9 25/2-3/3	TH	AB/AS	NO-HE	ÅS	AN-KA	MA/HE	MA	UL	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD	GG	SF	MSE	MH/HE	EW	PW	PW
V10 4-10/3	TH	AB/AS	KA	ÅS-NO	KA-AN	MA/HE	BL	GG	TH-AR	TH	JL	UA	SD-JL	JL	UL	KA	DW	MH/UA	MSE	UA	BL
V11 11-17/3	UA	AB/AS	MSE	SF-MSE	AN-KA	MA/HE	MA	UL	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD	SD	AS	SF	MH/UA	EW	UA	MH
V12 18-24/3	TH	AB/AS	NO-HE	ÅS	KA-AN	MA/HE	UL	GG	TH-AR	UA	UA	UA	SD-JL	JL	JL	MSE	BL	MH/SÅ	SÅ	PW	PW
V13 25-31/3	UA	AB/AS	KA	ÅS-NO	AN-KA	MA/HE	MA	UL	TH-AR	TH	FS	UA	UA	SD	TH	EW	SF	MH/HE	***	***	****
V14 1-7/4	TH	AB/AS	MSE	MSE-SF	KA-AN	MA/HE	BL	GG	TH-AR	UA	UA	UA	SD-JL	JL	JL	AS	DW	MH/HE	MSE	SÅ	MH
V15 8-14/4	TH	AB/AS	HE	ÅS	AN-KA	MA/HE	UL	GG	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD	SD	SF	EW	MH/UA	BL	UA	MA
V16 15-21/4	UA	AB/AS	KA	ÅS	KA-AN	MA/HE	BL	UL	TH-AR	UA	FS	UA	SD-JL	JL	***	****	DW	*****	MSE	UA	***
V17 22-28/4	***	*****	****	SF-MSE	AN-KA	MA/HE	MA	GG	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD	TH	AS	MSE	MH/UA	EW	PW	PW
V18 29/4-5/5	UA	AB/AS	HE	ÅS	*****	*****	***	***	*****	UA	FS	UA	SD-JL	DW	UL	KA	BL	MH/HE	JL	UA	SF
V19 6-12/5	TH	AB/AS	KA	ÅS	AN-KA	MA/HE	MA	UL	TH-AR	TH	UA	UA	UA	SD	GG	EW	SF	MH/UA	MSE	UA	BL
V20 13-19/5	UA	AB/AS	MSE	MSE-SF	KA-AN	MA/HE	SF	GG	TH-AR	TH	JL	UA	SD-JL	JL	JL	AS	DW	MH/UA	SF	PW	PW
V21 20-26/5	TH	AB/AS	HE	ÅS	AN-KA	MA/HE	MA	UL	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD	TH	KA	MSE	MH/UA	EW	UA	MH
V22 27/5-2/6	UA	AB/AS	KA	ÅS	KA-AN	MA/HE	UL	GG	TH-AR	UA	***	****	*****	JL	SD	AS	DW	*****	*****	***	****

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 17.30 Onsd.	10-12 18.15 Onsd.
V3 16/1	MH/VT	VT/MH
V4 23/1	MH/VT	VT/MH
V5 30/1	MH/VT	VT/MH
V6 6/2	MH/VT	VT/MH
V7 13/2	MH/VT	VT/MH
V8 20/2	MH/VT	VT/MH
V9 27/2	*****	*****
V10 6/3	MH/VT	VT/MH
V11 13/3	MH/VT	VT/MH
V12 20/3	MH/VT	VT/MH
V13 27/3	MH/VT	VT/MH
V14 3/4	MH/VT	VT/MH
V15 10/4	MH/VT	VT/MH
V16 17/4	*****	*****
V17 24/4	MH/VT	VT/MH
V18 1/5	*****	*****
V19 8/5	Grad	Grad
V20 15/5	MH/VT	VT/MH
V21 22/5	MH/VT	VT/MH
V22 29/5	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 Kihon: Tsuki, Men no Bu (10st)
V6	Gyakohanmi-katatedori	Jo Kihon: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
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 Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)
V20	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kakae	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
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.	Aihanmikatatedo	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 Kihon: Tsuki no Bu (5st)
V8.		3: Iriminage		
V9.	Gyakohanmi- Katatedori	1 Kokyounage 2: Kaitennage	Ukemi: Mae, Ushiro	Jo Kihon: Men no Bu (5st)
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: Kokyounage 2: Sankyo	Ikkyo-Undo: Mae, Zengo, Shiho, Happo	Jo Kata 13
V16.		3: Ikkyo 4: Iriminage		
V17.	Katateryotedori	1: Kokyounage 2: Kokyouho	Tobikoshi-ukemi Yoko-ukemi	Jo Kihon: Hasso no Bu (5st)
V18.		3: Iriminage		
V19.	Katadori-menuchi	1: Iriminage 2: Ikkyo		
V20.		3: Kokyounage		
V21.	Ushiwaza:	1: Kokyounage 2: Sankyo		Jo Kata 31
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 Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)	Yokomenuchi
V6.	Futaridori	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)	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, Kaka
V21.	Jo Suburi 11-20 i rörelse	Jowaza	Katateriyotedori
V22.	Tantodori - Shomenuchi	Futaridori	Katadori-menuchi

## Familjeträningen.

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
V2-3	Ryotedori	A: <b>Tenshinage</b> B: <b>Kokyounage</b>	<b>Ukemi:</b>
V4-5	Aihanmi-katatedori	A: <b>Ikkyo</b> (ura) B: <b>Iriminage</b>	Mae, Ushiro
V6-7	Shomenuchi	A: <b>Ikkyo</b> (ura) B: <b>Iriminage</b>	
V8-10	Yokomenuchi	A: <b>Kokyounage</b> B: <b>Shihonage</b>	<b>Shikko:</b>
V11-12	Gyakohanmi-katatedori	A: <b>Kokyounage</b> B: <b>Kaitennage</b> (uchi, soto)	Mae, Ushiro
V13-15	Katadori	A: <b>Ikkyo</b> B: <b>Nikyo</b>	
V16-17	Tsuki	A: <b>Kotegaeshi</b> B: <b>Nikyo</b>	<b>Taisabaki:</b>
V18-19	Ushirowaza Ryotedori	A: <b>Kokyounage</b> B: <b>Iriminage</b>	Kaiten, Tenkan,
V20-22	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> B: <b>Kokyoho</b>	Irimitenkan



## 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 Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)
V6.	Jodori	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
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. Uppvämning 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	<b>Dra ifrån och lägg till. Ovanstående tar cirka 25 minuter att göra.</b>			

## 5-6 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V2-3.	Ryotedori	A: <b>Tenshinage</b> Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: <b>Kokyounage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro
V4-5.	Aihanmi- katatedori	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae
V6-7.	Shomenuchi	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Korsarmarna o ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: <b>Iriminage</b> Korsarmarna, ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.	<b>Shikko:</b> Mae
V8-10.	Yokomenuchi	A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	<b>Shikko:</b> Mae
V11-12.	Gyakohanmi- katatedori	A: <b>Kokyonage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro, Tobikoshi
V13-15.	Katadori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae, Zengo
V16-17.	Tsuki (hand på magen)	A: <b>Taino-tenkan-ho</b> B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae, Zengo
V18-19.	Ushirowaza	A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae	<b>Shikko:</b>
V20-22.	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> 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: <b>Tenshinage</b> Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: <b>Kokyounage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er. C: <b>Iriminage</b> Korså händerna uppe eller nere.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro <b>Taisabaki:</b>
V4-5	Aihanmi- katatedori	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet. C: <b>Ikkyo</b> Omote och ura.	Tenkan, Irimitenkan <b>Ikkyo-undo:</b>
V6-7	Shomenuchi (korså armarna)	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. OBS Även Suwarowaza. B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet. C: <b>Kotegaeshi</b> Irimitenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage.	Mae <b>Shikko:</b> Mae
V8-10	Yokomenuchi	A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall. C: <b>Shihonage</b> Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro, Tobikoshi
V11-12	Gyakohanmi- katatedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Kaitennage</b> Som Uchikaiten Kokyonage C: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae, Zengo
V13-15	Katadori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. C: <b>Nikyo</b> Samma som Ikkyo men avsluta med yttre benet lyft och press på handleden.	<b>Shikko:</b> Mae, Ushiro, Kaiten
V16-17	Tsuki (hand på magen)	A: <b>Kotegaeshi</b> Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån. C: <b>Nikyo</b> Samma som Ikkyo men avsluta med yttre benet lyft och press på handleden.	<b>Taisabaki:</b> Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V18-19	Ushirowaza	A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae C: <b>Iriminage</b> Lyft upp armarna. Backa ur så att man kan ta nacken.	<b>Taisabaki:</b> Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V20-22	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: <b>Kokyohu</b> Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: <b>Futaridori</b> Kasta framåt	<b>Taisabaki:</b> Tenkan, Irimitenkan, Kaiten

## 10-12 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V2-3	Ryotedori	A: <b>Tenshinage</b> Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: <b>Kokyounage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er. C: <b>Iriminage</b> Korså händerna uppe eller nere. D: <b>Iriminage</b> Samma som C: men Suwariwaza	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro <b>Taisabaki:</b>
V4-5	Aihanmi-katatedori	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: <b>Iriminage</b> Irimitenkan o ta tag i nacken. Sitt ner och puff i bröstet. C: <b>Ikkyo</b> Omote och ura D: <b>Nikyo</b> OBS Yttre benet vid fasthållning.	Tenkan, Irimitenkan <b>Ikkyo-undo:</b>
V6-7	Shomenuchi	A: <b>Ikkyo</b> Ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. OBS Även Suwariwaza. B: <b>Iriminage</b> Irimitenkan o ta tag i nacken. Sitt ner och puff i bröstet. C: <b>Kotegaeshi</b> Irimitenkan o ta tag i handloven ovanifrån. D: <b>Nikyo</b> OBS Yttre benet.	Mae <b>Shikko:</b> Mae
V8-10	Yokomenuchi	A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall. C: <b>Shihonage</b> Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner. D: <b>Iriminage</b>	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro, Tobikoshi
V11-12	Gyakohanmi-katatedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Kaitennage</b> Uchikaiten ingång. Tryck mot höften. C: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt o fånga partners griphand ovanifrån. D: <b>Sankyo</b> Som Sankyonage.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae, Zengo
V13-15	Katadori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. OBS Även Suwariwaza. C: <b>Nikyo</b> OBS Yttre benet. OBS Även Suwariwaza. D: <b>Koshinage</b> Med Ikkyo-ingång.	
V16-17	Tsuki	A: <b>Kotegaeshi</b> Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage. B: <b>Nikyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån. C: <b>Kokyounage</b> D: <b>Yonkyo</b> Som vuxen Yonkyo men med gnugg.	<b>Shikko:</b> Mae, Ushiro, Kaiten
V18-19	Ushirowaza	A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae C: <b>Iriminage</b> D: <b>Katate Kubishime Sankyo</b> Som Sankyonage.	<b>Taisabaki:</b> Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V20-22	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: <b>Kokyoho</b> Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: <b>Futaridori</b> Kasta framåt D: <b>Futaridori</b> 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