

# Instruktörsschema hösten 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>JL</b>	Jenny Lagerqvist	
<b>KA</b>	Kevin Ahrlind	
<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>TK</b> Tilda Kelly
	<b>AR</b> Alicia Rosenthal	<b>ES</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
<b>Str/Pe</b>	=	Motorikträning och fallträning för pensionärer och personer med funktionsnedsättningar, som tex efter en stroke
<b>Pens</b>	=	Grundträning för pensionärer.



## Tavastgatan.

VECKA/ DATUM:	Allm 6.30 Må	Str/Pe 10.00 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	Str/Pe 10.00 Ons	Allm 11.00 Ons	7-9 17.30 Ons	Utökat 18.30 Ons	Allm 6.30 To	Pens 10.00 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/T 16.00 Sö	Allm 17.00 Sö
V34 19-25/8	***	***	*****	***	*****	*****	*****	***	***	GG	TH-AR	UA	UA	***	UA	SD-JL	JL	TH	EW	MSE	MH-SÅ	BL	SÅ	SÅ
V35 26/8-1/9	TH	UA	HE-ES	KA	SF-MSE	KA-AN	AN-KA	MA	UA	GG	TH-AR	UA	UA	SÅ	UA	UA	SD	UL	HE	EW	MH-HE	KA	PW	PW
V36 2-8/9	UA	UA	HE-ES	HE	ÅS-AN	AN-KA	KA-AN	BL	UA	GG	TH-AR	UA	FS	UA	UA	SD-JL	JL	UL	SF	DW	MH-UA	***	UA	MH
V37 9-15/9	TH	UA	HE-ES	KA	ÅS-AN	KA-AN	AN-KA	MA	UA	GG	TH-AR	UA	UA	SÅ	UA	UA	SD	UL	EW	BL	MH-SÅ	MSE	UA	SÅ
V38 16-22/9	UA	UA	HE-ES	TK	MSE-SF	AN-TK	TK-AN	BL	UA	UL	TH-AR	UA	JL	UA	UA	SD-JL	BL	JL	HE	DW	MH-HE	KA	PW	PW
V39 23-29/9	UA	UA	HE-ES	HE	ÅS-AN	KA-AN	AN-KA	MA	UA	GG	TH-AR	UA	FS	SÅ	UA	UA	SD	UL	SF	EW	MH-SÅ	MSE	SÅ	SÅ
V40 30/9-6/10	TH	UA	HE-ES	KA	ÅS-AN	KA-TK	TK-KA	BL	UA	UL	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD-JL	JL	SD	EW	DW	MH-UA	SF	UA	MH
V41 7-13/10	UA	UA	HE-ES	TK	SF-MSE	AN-TK	TK-AN	UL	UA	GG	TH-AR	UA	JL	SÅ	UA	UA	MA	GG	HE	EW	MH-HE	KA	PW	PW
V42 14-20/10	TH	UA	HE-ES	HE	ÅS-AN	AN-KA	KA-AN	BL	UA	UL	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD-JL	JL	TH	SF	DW	MH-UA	MSE	UA	SÅ
V43 21-27/10	UA	UA	HE-ES	KA	ÅS-AN	KA-TK	TK-KA	MA	UA	GG	TH-AR	UA	***	SÅ	UA	SD	***	****	EW	***	MH-HE	***	***	***
V44 28/10-3/11	TH	UA	HE-ES	TK	MSE-SF	AN-TK	TK-AN	BL	UA	UL	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD-JL	JL	JL	HE	EW	MH-SÅ	KA	PW	PW
V45 4-10/11	TH	UA	HE-ES	HE	ÅS-AN	KA-AN	AN-KA	UL	UA	GG	TH-AR	TH	FS	SÅ	UA	SD	MA	SD	SF	BL	MH-UA	MSE	SÅ	SÅ
V46 11-17/11	TH	UA	HE-ES	KA	ÅS-AN	AN-KA	KA-AN	SF	UA	UL	TH-AR	TH	JL	UA	UA	SD-JL	JL	GG	EW	EW	MH-HE	BL	UA	MH
V47 18-24/11	UA	UA	HE-ES	TK	SF-MSE	KA-TK	TK-KA	MA	UA	UL	TH-AR	TH	FS	SÅ	UA	SD	SD	GG	HE	SF	MH-SÅ	KA	PW	PW
V48 25/11-1/12	TH	UA	HE-ES	HE	ÅS-AN	AN-TK	TK-AN	UL	UA	UA	TH-AR	UA	UA	UA	UA	SD-JL	JL	TH	SF	EW	MH-UA	BL	UA	SÅ
V49 2-8/12	UA	UA	HE-ES	KA	ÅS-AN	KA-AN	AN-KA	MA	UA	UL	TH-AR	TH	UA	SÅ	UA	UA	SD	SD	EW	BL	MH-HE	MSE	PW	PW
V50 9-15/12	TH	UA	HE-ES	TK	MSE-SF	AN-KA	KA-AN	SF	UA	UL	TH-AR	TH	UA	UA	UA	SD-JL	JL	JL	HE	EW	MH-SÅ	KA	UA	MH
V51 16-22/12	UA	UA	HE-ES	HE	ÅS-AN	KA-TK	TK-KA	MA	UA	UA	TH-AR	UA	FS	SÅ	UA	UA	SD	TH	SF	BL	*****	***	***	***
V52 23-29/12	***	***	*****	***	*****	*****	*****	***	***	***	*****	***	***	***	***	*****	***	***	***	***	*****	***	***	***
V1 30/12-5/1	***	***	*****	***	*****	*****	*****	***	***	***	*****	***	***	***	***	*****	***	***	***	***	*****	***	***	***
V2 6-12/1	***	***	*****	***	*****	*****	*****	***	***	***	*****	***	***	***	***	*****	***	***	***	***	*****	***	***	***

Tavastgatan.

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 17.30 Onsd.	10-12 18.15 Onsd.
V34 19-25/8	VT-MH	MH-VT
V35 6/8-1/9	VT-MH	MH-VT
V36 2-8/9	VT-MH	MH-VT
V37 9-15/9	VT-MH	MH-VT
V38 16-22/9	VT-MH	MH-VT
V39 23-29/9	VT-MH	MH-VT
V40 30/9-6/10	VT-MH	MH-VT
V41 7-13/10	VT-MH	MH-VT
V42 14-20/10	VT-MH	MH-VT
V43 21-27/10	VT-MH	MH-VT
V44 28/10-3/11	*****	*****
V45 4-10/11	VT-MH	MH-VT
V46 11-17/11	VT-MH	MH-VT
V47 18-24/11	VT-MH	MH-VT
V48 25/11-1/12	VT-MH	MH-VT
V49 2-8/12	GRAD	GRAD
V50 9-15/12	VT-MH	MH-VT
V51 16-22/12	VT-MH	MH-VT

## 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 Kihon: Tsuki, Men no Bu (10st)
V38	Gyakohanmi-katatedori	Jo Kihon: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
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 Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)
V1	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kakae	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
V2	Tsuki, Geri	Jo Kata 31

Grundpass + Tonåringar + Pensionärer Torsdagar

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt	Jo/Bokken
V34	Ryotedori	1: Tenshinage	Ukemi: Ushiro	Bokken Suburi
V35		2: Iriminage	Taisabaki	1-4
V36	Aihanmikatatadori	1: Iriminage 2: Kotegaeshi 3:Ikkyo (ura)	Shikko: Mae	
V37	Shomenuchi	1: Iriminage 2: Kotegaeshi	Ikkyo-Undo:	Jo Kata 6
V38		3: Ikkyo (ura) 4: Ikkyo	Mae, zengo	
V39	Yokomenuchi	1: Shihonage 2: Ikkyo		Jo Kihon:
V40		3: Iriminage		Tsuki no Bu (5st)
V41	Gyakohanmi-	1 Kokyonage 2: Kaitennage	Ukemi:	
V42	katatedori	3: Iriminage 4: Ikkyo	Mae, Ushiro	Jo Kihon:
V43	Katadori	1: Iriminage 2: Ikkyo	Taisabaki	Men no Bu (5st)
V44		3: Nikyo	Shikko:	
V45	Tsuki	1: Kotegaeshi 2: Nikyo	Mae, Ushiro,	Bokken Suburi
V46		3: Kaitennage (soto)	Kaiten	1-7
V47	Ushiwaza	1: Kokyonage 2: Sankyo	Ikkyo-Undo:	Jo Kata 13
V48		3: Ikkyo 4: Iriminage	Mae, Zengo,	
V49	Katateriyotedori	1: Kokyonage 2: Kokyoho	Shiho, Happo	
V50		3: Iriminage	Tobikoshi-ukemi	Jo Kihon:
V51	Ryokatadori	1: Iriminage 2: Ikkyo 3: Kokyonage		Hasso no Bu 5(st)

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 Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)	Yokomenuchi
V38	Futaridori	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)	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 Shomenuchi	Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kaka

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

## Jo/Bokken Passen.

VECKA:	Första 15 min	Sedan	och
V34	Jowaza	Bokken suburi 1-7 i rörelse	Tantodori Tsuki
V35		Bokken 2-4-8 riktningar med variationer	Tantodori Shomenuchi
V36	Tachidori	Bokken Awase 1-7	Tantodori Yokomenuchi
V37		Jo Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)	Tantodori Katadori-Tsuki
V38	Jodori	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)	Tantodori Ushiri Eridori
V39		Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Tantodori Tsuki
V40	Jo Kata 6 + 8 Kummi	Jo Kata 13 Kummi Jo	Tantodori Shomenuchi
V41		Jo Kata 13 Kummi Bokken	Tantodori Yokomenuchi
V42	Jo Kata 6 Kummi Bokken	Jo Kata 22 och Jo Kata 31	Tantodori Katadori-Tsuki
V43		Jo Awase 1-8	Tantodori Ushiri Eridori
V44	Kummi Jo 1-10	Kummi Jo 1-10	Tantodori Tsuki
V45		Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Tantodori Shomenuchi
V46	Jowaza	Ki-Musubi-no-Tachi	Tantodori Yokomenuchi
V47		Bokken Suburi 1-7 i rörelse	Tantodori Katadori-Tsuki
V48	Tachidori	Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Tantodori Ushiri Eridori
V49		Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Tantodori Tsuki
V50	Jodori	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Tantodori Shomenuchi
V51		Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Tantodori Yokomenuchi
V1	Jo Kata 13 Kummi Jo	Ki-Musubi-no-Tachi	Tantodori Katadori-Tsuki
V2	Jo Kata 13 Kummi Bokken	Jo Kata 13, 22, 31	Tantodori Ushiri Eridori

### 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	<b>Dra ifrån och lägg till. Ovanstående tar cirka 25 minuter att göra.</b>			

## 5-6 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V34-35.	Ryotedori	A: <b>Tenshinage</b> Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: <b>Kokyouage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro
V36-37.	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
V38-39.	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
V40-41.	Yokomenuchi	A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro, Tobikoshi
V42-43.	Gyakohanmi- katatedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae, Zengo
V44-45.	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>Shikko:</b>
V46-47.	Tsuki (hand på magen)	A: <b>Taino-tenkan-ho</b> B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro, Kaiten
V48-49.	Ushirowaza	A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae	
V50-51.	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast	

**OBS "Pannkontakt" vid Shomenuchi**

## 7-9 åringarna

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V34-35.	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>
V36-37.	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>
V38-39.	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
V40-41.	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
V42-43.	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
V44-45.	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
V46-47.	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
V48-49.	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
V50-51.	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: <b>Kokyouho</b> Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: <b>Futaridori</b> Kasta framåt	

## 10-12 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V34-35.	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>
V36-37.	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>
V38-39.	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
V40-41.	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
V42-43.	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
V44-45.	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.	
V46-47.	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
V48-49.	Ushirowaza	A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae C: <b>Iriminage</b> D: <b>Sankyo</b> Som Sankyonage.	<b>Taisabaki:</b> Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V50-51.	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: <b>Kokyouho</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**