

Instruktörsschema våren 2020.

INSTRUKTÖRER

AB	Ann Sofie Björk	
BL	Börje Linden	
DW	Daniella Wiener	
EN	Emmeli Neivak	
FS	Frippe Stenberg	
HE	Hans Eriksson	
JL	Jenny Lagerqvist	
KA	Kevin Ahrlind	
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	Thomas Hellsen	
UA	Urban Aldenklint	
UL	Ulf Linde	
VT	Viktoria Thune	
ÅS	Åsa Scherrer	
TONÅR:	AN Ana Nikolic	TD Tilda Kelly
	AR Alicia Rosenthal	EB Ebba Strandin
	ED Elias Dahlberg	

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
Str/Pe	=	Motorikträning och fallträning för pensionärer och personer med funktionsnedsättningar, som tex efter en stroke
Pens	=	Grundträning för pensionärer.

Tavastgatan.

VECKA/ DATUM:	Allm 6.30	Str/Pe 10.00	7-9 17.30	Tonår 18.30	Grund 19.30	5-6 17.30	10-12 18.15	Allm 19.15	Str/Pe 10.00	Allm 11.00	7-9 17.30	Utökat 18.30	Allm 6.30	Pens 10.00	3-4 17.00	10-12 17.30	Grund 18.30	Allm 11.00	Tonår 17.45	Allm 19.00	Familj 10.30	Allm 12.00	J/B 16.00	Allm 17.00	
	Må	Må	Må	Må	Må	Ti	Ti	Ti	Ons	Ons	Ons	Ons	To	To	To	To	To	Fre	Fre	Fre	Lö	Lö	Sö	Sö	
V2 6-12/1	***	***	*****	***	*****	*****	*****	***	UA	SD	HE-AR	UA	UA	SÅ/UA	UA	SD	DW	ÅS	EN	SF	MH/UA	MSE	UA	MH	
V3 13-19/1	UA	UA	HE/KA	HE	ÅS-NO	TK-ES	TK-ES	BL	UA	UA	TH-AR	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA	SD	TH	SF	EN	MH/SÅ	HE	PW	PW	
V4 20-26/1	TH	UA	HE/KA	TK	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	MA	UA	UA	TH-AR	UA	JL	SÅ/UA	UA	SD	DW	UL	EN	EN	MH/HE	BL	SÅ	SÅ	
V5 27/1-2/2	UA	UA	HE/KA	KA	SF/MSE	TK-ES	TK-ES	UL	UA	SD	TH-AR	UA	FS	SÅ/UA	UA	UA	SD	ÅS	HE	MSE	MH/UA	MSE	UA	MH	
V6 3-9/2	UA	UA	HE/KA	HE	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	MA	UA	UL	TH-AR	UA	FS	SÅ/UA	UA	SD	MA	TH	SF	SF	MH/SÅ	HE	PW	PW	
V7 10-16/2	TH	UA	HE/KA	TK	ÅS-NO	TK-ES	TK-ES	UL	UA	UL	TH-AR	UA	JL	SÅ/UA	UA	UA	SD	UA	HE	EN	MH/HE	SF	UA	SÅ	
V8 17-23/2	UA	UA	HE/KA	KA	MSE/SF	AN-ES	AN-ES	MA	UA	SD	TH-AR	TH	FS	SÅ/UA	UA	SD	DW	UL	EN	DW	MH/UA	MSE	SÅ	SÅ	
V9 24/2-1/3	TH	UA	HE/KA	HE	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	BL	UA	UL	TH-AR	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA	SD	TH	SF	EN	MH/SÅ	HE	PW	PW	
V10 2-8/3	TH	UA	HE/KA	KA	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	UL	UA	UA	TH-AR	UA	JL	SÅ/UA	UA	SD	MA	ÅS	HE	DW	MH/HE	SF	UA	MH	
V11 9-15/3	UA	UA	HE/KA	HE	SF/MSE	AN-ES	AN-ES	BL	UA	UL	TH-AR	UA	FS	SÅ/UA	UA	UA	SD	UA	SF	BL	MH/UA	MSE	UA	SÅ	
V12 16-22/3	UA	UA	HE/KA	KA	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	BL	UA	SD	TH-AR	UA	UA	SÅ/UA	UA	SD	DW	UL	EN	EN	MH/SÅ	HE	PW	PW	
V13 23-29/3	UA	UA	HE/KA	HE	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	MA	UA	UL	TH-AR	TH	JL	SÅ/UA	UA	UA	SD	ÅS	HE	EN	MH/HE	SF	UA	MH	
V14 30/3-5/4	TH	UA	HE/KA	KA	MSE/SF	AN-ES	AN-ES	UL	UA	UL	TH-AR	UA	FS	SÅ/UA	UA	SD	MA	TH	EN	DW	MH/UA	MSE	SÅ	SÅ	
V15 6-12/4	TH	UA	HE/KA	HE	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	BL	UA	UL	TH-AR	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA	SD	UA	SF	EN	MH/SÅ	HE	PW	PW	
V16 13-19/4	***	***	*****	***	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	MA	UA	SD	TH-AR	UA	JL	SÅ/UA	UA	SD	MA	UL	HE	DW	MH/HE	BL	UA	MH	
V17 20-26/4	UA	UA	HE/KA	HE	SF/MSE	AN-ES	AN-ES	BL	UA	UL	TH-AR	UA	FS	SÅ/UA	UA	UA	SD	TH	EN	EN	MH/UA	MSE	UA	UA	
V18 27/4-3/5	UA	UA	HE/KA	KA	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	MA	UA	UA	TH-AR	UA	UA	SÅ/UA	***	***	****	***	***	***	***	MH/SÅ	HE	PW	PW
V19 4-10/5	TH	UA	HE/KA	HE	ÅS-NO	AN-ES	AN-ES	MA	UA	SD	TH-AR	UA	JL	SÅ/UA	UA	UA	SD	UL	HE	EN	MH/HE	SF	UA	MH	
V20 11-17/5	UA	UA	HE/KA	KA	MSE/SF	AN-ES	AN-ES	BL	UA	UL	TH-AR	UA	FS	SÅ/UA	UA	SD	DW	UL	SF	BL	MH/UA	MSE	UA	MH	
V21 18-24/5	TH	UA	HE/KA	HE	ÅS-NO	TK-ES	TK-ES	MA	UA	UA	TH-AR	TH	***	*****	***	***	***	***	***	***	***	*****	***	***	***
V22 25-31/5	TH	UA	HE/KA	KA	ÅS-NO	TK-ES	TK-ES	BL	UA	SD	TH-AR	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA	MA	TH	SF	DW	MH/HE	SF	PW	PW	

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 17.30 Onsd.	10-12 18.15 Onsd.
V2 8/1	VT/SÅ	VT/SÅ
V3 15/1	VT/AN	VT/AN
V4 22/1	VT-ED	VT-ED
V5 29/1	VT/SÅ	VT/SÅ
V6 5/2	VT/AN	VT/AN
V7 12/2	VT-ED	VT-ED
V8 19/2	VT/SÅ	VT/SÅ
V9 26/2	*****	*****
V10 4/3	VT-ED	VT-ED
V11 11/3	VT/SÅ	VT/SÅ
V12 18/3	VT/AN	VT/AN
V13 25/3	VT-ED	VT-ED
V14 1/4	VT/SÅ	VT/SÅ
V15 8/4	VT/AN	VT/AN
V16 15/4	VT-ED	VT-ED
V17 22/4	VT/SÅ	VT/SÅ
V18 29/4	VT/AN	VT/AN
V19 6/5	GRAD	GRAD
V20 13/5	VT/SÅ	VT/SÅ
V21 20/5	VT/AN	VT/AN
V22 27/5	VT-ED	VT-ED

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, Kaiter	
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	Jo Kihon: Hasso no Bu (5st)
V18.		3: Iriminage		
V19.	Katadori-menuchi	1: Iriminage 2: Ikkyo	Yoko-ukemi	
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, Kakae
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: Tenshinage B: Kokyounage	Ukemi:
V4-5	Aihanmi-katatedori	A: Ikkyo (ura) B: Iriminage	Mae, Ushiro
V6-7	Shomenuchi	A: Ikkyo (ura) B: Iriminage	
V8-10	Yokomenuchi	A: Kokyounage B: Shihonage	Shikko:
V11-12	Gyakohanmi-katatedori	A: Kokyounage B: Kaitennage (uchi, soto)	Mae, Ushiro
V13-15	Katadori	A: Ikkyo B: Nikyo	
V16-17	Tsuki	A: Kotegaeshi B: Nikyo	Taisabaki:
V18-19	Ushirowaza Ryotedori	A: Kokyounage B: Iriminage	Kaiten, Tenkan,
V20-22	Katateriyotedori	A: Kokyounage B: Kokyoho	Irimitenkan

Jo/Bokken Passen.

VECKA:	Första 15 min	Sedan	och sista 10 min
V2.	Jowaza	Bokken suburi 1-7 i rörelse	Tantodori Tsuki
V3.		Bokken 2-4-8 riktningar med variationer	Tantodori Shomenuchi
V4.	Tachidori	Bokken Awase 1-7	Tantodori Yokomenuchi
V5.		Jo Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)	Tantodori Katadori-Tsuki
V6.	Jodori	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)	Tantodori Ushiri Eridori
V7.		Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Tantodori Tsuki
V8.	Jo Kata 6 + 8 Kummi	Jo Kata 13 Kummi Jo	Tantodori Shomenuchi
V9.		Jo Kata 13 Kummi Bokken	Tantodori Yokomenuchi
V10.	Jo Kata 6 Kummi Bokken	Jo Kata 22 och Jo Kata 31	Tantodori Katadori-Tsuki
V11.		Jo Awase 1-8	Tantodori Ushiri Eridori
V12.	Kummi Jo 1-10	Kummi Jo 1-10	Tantodori Tsuki
V13.		Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Tantodori Shomenuchi
V14.	Jowaza	Ki-Musubi-no-Tachi	Tantodori Yokomenuchi
V15.		Bokken Suburi 1-7 i rörelse	Tantodori Katadori-Tsuki
V16.	Tachidori	Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Tantodori Ushiri Eridori
V17.		Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Tantodori Tsuki
V18.	Jodori	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Tantodori Shomenuchi
V19.		Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Tantodori Yokomenuchi
V20.	Jo Kata 13	Ki-Musubi-no-Tachi	Tantodori Katadori-Tsuki
V21.	Jo Kata 22	Kummi Jo 1-10	Tantodori Ushiri Eridori
V22.	Jo Kata 31	Kummi Tachi Henka waza Ken no ri	Tantodori Tsuki

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: Kokyounage 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, Ushiro
V8-10.	Yokomenuchi	A: Kokyounage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyounage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi
V11-12.	Gyakohanmi- katatedori	A: Kokyonage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo,
V13-15.	Katadori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	Shiho Shikko:
V16-17.	Tsuki (hand på magen)	A: Taino-tenkan-ho B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.	Mae, Ushiro, Kaiten
V18-19.	Ushirowaza	A: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae	
V20-22.	Katateriyotedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	

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: Kokyounage 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: Kokyounage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyounage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall. C: Shihonage Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner.	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi
V11-12	Gyakohanmi- katatedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Kaitennage Som Uchikaiten Kokyonage C: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo
V13-15	Katadori	A: Kokyounage 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.	Shikko: Mae, Ushiro, Kaiten
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.	Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V18-19	Ushirowaza	A: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae C: Iriminage Lyft upp armarna. Backa ur så att man kan ta nacken.	
V20-22	Katateriyotedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Kokyohu Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: Futaridori Kasta framåt	