

Instruktörsschema hösten 2020.

INSTRUKTÖRER

AB	Ann Sofie Björk		
BL	Börje Linden		
DW	Daniella Wiener		
EW	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	Tomas Hellsen		
UA	Urban Aldenklint		
UL	Ulf Linde		
VT	Viktoria Thune		
ÅS	Åsa Scherrer		
TONÅR:	EW Emma Wandel	TK Tilda Kelly	
	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/T	=	Jo, Bokken och Tantoträning
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:	7-9 17.30 Må	Grund 19.30 Må	5-6 17.30 Ti	Allm 19.00 Ti	Allm 11.00 Ons	10-12 17.30 Ons	Allm 6.30 To	Pens 10.00 To	3-4 17.00 To	Allm 19.00 To	Tonår 18.00 Fre	Familj 10.30 Lö	Utökat 16.00 Sö
V35 24-30/89	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	SD	UL	SD-EW	UA	SÅ	UA	KA	EN	MH-UA	UA
V36 31/8-6/9	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	MA	SD	UA-EW	FS	SÅ	UA	DW	KA	MH-HE	UA
V37 7-13/9	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	SD	UL	SD-EW	UA	SÅ	UA	KA	EN	MH-SÅ	PW
V38 14-20/9	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	MA	UA	UA-EW	UA	SÅ	UA	DW	KA	MH-UA	UA
V39 21-27/9	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	SD	UL	HE-EW	FS	SÅ	UA	KA	EN	MH-HE	UA
V40 28/9-4/10	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	MA	SD	UA-EW	UA	SÅ	UA	BL	KA	MH-SÅ	PW
V41 5-11/10	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	SD	UL	SD-EW	UA	SÅ	UA	BL	EN	MH-UA	UA
V42 12-18/10	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	MA	UA	UA-EW	FS	SÅ	UA	DW	KA	MH-HE	UA
V43 19-25/10	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	SD	UL	SD-EW	UA	SÅ	UA	BL	EN	MH-SÅ	PW
V44 26/10-1/11	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	MA	SD	UA-EW	UA	SÅ	UA	DW	KA	MH-UA	UA
V45 2-8/11	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	BL	UL	SD-EW	FS	SÅ	UA	SD	EN	MH-HE	UA
V46 9-15/11	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	MA	UA	UA-EW	UA	SÅ	UA	BL	KA	MH-SÅ	PW
V47 16-22/11	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	BL	UL	SD-EW	UA	SÅ	UA	SD	EN	MH-UA	UA
V48 23-29/11	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	MA	SD	UA-EW	FS	SÅ	UA	BL	KA	MH-HE	UA
V49 30/11-6/12	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	SD	UL	SD-EW	UA	SÅ	UA	BL	EN	MH-SÅ	PW
V50 7-13/12	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	MA	UA	UA-EW	UA	SÅ	UA	SD	KA	MH-UA	UA
V51 14-20/12	HE-ES	ÅS-HE	TH-AR	SD	UL	SD-EW	FS	SÅ	UA	BL	EN	MH-HE	UA

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 17.30 Onsd.	10 - 12 18.15 Onsd.
V35 24-30/89	VT/MH	VT/MH
V36 31/8-6/9	VT/MH	VT/MH
V37 7-13/9	VT/MH	VT/MH
V38 14-20/9	VT/MH	VT/MH
V39 21-27/9	VT/MH	VT/MH
V40 28/9-4/10	VT/MH	VT/MH
V41 5-11/10	VT/MH	VT/MH
V42 12-18/10	VT/MH	VT/MH
V43 19-25/10	VT/MH	VT/MH
V44 26/10-1/11	*****	*****
V45 2-8/11	VT/MH	VT/MH
V46 9-15/11	VT/MH	VT/MH
V47 16-22/11	VT/MH	VT/MH
V48 23-29/11	VT/MH	VT/MH
V49 30/11-6/12	VT/MH	VT/MH
V50 7-13/12	VT/MH	VT/MH
V51 14-20/12	VT/MH	VT/MH

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	Jo Kata 22
V43	Katateriyotedori	Jo Awase 1-8
V44	Shomeuchi	Kummi Jo 1-10
V45	Yokomenuchi	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	Jo Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)
V1	Gyakohanmi-katatedori	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	Shomenuchi	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		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
V43		Jo Awase 1-8	Katateriyotedori
V44	Tantodori Katadori - Tsuki	Kummi Jo 1-10	Shomenuchi
V45	Kaeshiwaza 3 Dan	Kummi Tachi Henka waza Tai no ri	Yokomenuchi
V46	Renzokuwaza Shomenuchi-sankyo ura till Jiyu	Ki-Musubi-no-Tachi	Ryotedori
V47		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
V1	Tantodori Ushiro - Eridori	Jo Awase 1-8	Shomenuchi
V2	Tantodori Shomenuchi	Ken-tai-jo 1-7 med variationer	Tsuki, Geri

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: Iriminage (ura) B: Kotegaeshi	
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

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	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: Kokyouage 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: Kokyounage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyounage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	Shikko: Mae
V42-43.	Gyakohanmi- katatedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi
V44-45.	Katadori	A: Kokyounage 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: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae	Shikko:
V50-51.	Katateriyotedori	A: Kokyounage 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: Kokyounage 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 partners mage.	Mae Shikko: Mae
V40-41.	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
V42-43.	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
V44-45.	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
V46-47.	Tsuki (hand på magen)	A: Kotegaeshi Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partners 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
V48-49.	Ushirowaza	A: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae C: Iriminage Lyft upp armarna. Backa ur så att man kan ta nacken.	Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V50-51.	Katateriyotedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Kokyouho Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: Futaridori Kasta framåt	

10-12 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V34-35.	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. 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: Kokyounage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyounage 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: Kokyounage 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: Kokyounage 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: Nikyo Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån. C: Kokyounage D: Yonkyo Som vuxen Yonkyo men med gnugg.	Shikko: Mae, Ushiro, Kaiten
V48-49.	Ushirowaza	A: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae C: Iriminage D: Sankyo Som Sankyonage.	Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V50-51.	Katateriyotedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Kokyouho 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