

Instruktörsschema sommaren 2021.

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			
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		
	AR	Alicia Rosenthal	ES	Ebba Strindin

Förkortningar

Allm = Det som i huvudsak tränas på är kraven för 6 - 1 Kyu
Utökat = Yudanshakraven utgör basen i träningen.

Tavastgatan 26B

VECKA:	Allm. 06.30 Månd.	Allm. 18.30 Tisd.	Allm. 18.30 Onsd.	Allm. 18.30 Torsd.
V23 7-13/6	UA	KA	UA	MH
V24 14-20/6	FS	BL	SD	MH
V25 21-27/6	UA	KA	UA	****
V26 28/6-4/7	UA	UA	BL	UA
V27 5-11/7	FS	KA	UA	HE
V28 12-18/7	UA	UA	BL	MH
V29 19-25/7	TH	KA	UA	UA
V30 26/7-1/8	TH	UA	BL	HE
V31 2-8/8	TH	KA	PW	UA
V32 9-15/8	TH	PW	SD	UA

Allmänna pass.

	Attackformerna	Jo/Bokken
VECKA:		
V23 7-13/6	Munadori/Katadori	Bokken 2-4-8 riktningar
V24 14-20/6	Shomenuchi	Bokken Suburi 1-7
V25 21-27/6	Yokomenuchi	Bokken Awase 1-7
V26 28/6-4/7	Gyakohanmi-katatedori	Jo Kihon: Tsuki, Men no Bu (10st)
V27 5-11/7	Ushirowaza Ryotedori	Jo Kihon: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
V28 12-18/7	Tsuki, geri	Kummi Tachi 1-5
V29 19-25/7	Shomenuchi	Jo Kata 13 + Jo Kata 31
V30 26/7-1/8	Katateriyotedori	Jo Kata 22
V31 2-8/8	Katadori	Kummi Jo 1-10
V32 9-15/8	Yokomenuchi	Jo Awase 1-8