

Instruktörsschema sommaren 2022.

INSTRUKTÖRER

AB	Ann Sofie Björk
BL	Börje Linden
DW	Daniella Wiener
EN	Emmeli Neivak
EW	Emma Wandel
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:	AR Alicia Rosenthal
	SS Soma Szabo

Förkortningar

Allm = Det som i huvudsak tränas på är kraven för 6 - 1 Kyu

Tavastgatan 26B

VECKA:	Allm. 06.30 Månd.	Allm. 18.30 Månd.	Allm. 18.30 Onsd.	Allm. 18.30 Torsd.
V22 30/6-5/6	****	****	SD	PW
V23 6-12/6	****	UA	SF	BL
V24 13-19/6	TH	ÅS	UA	PW
V25 20-26/6	TH	SD	SF	BL
V26 27/6-3/7	TH	UA	BL	SD
V27 4-10/7	****	HE	SF	BL
V28 11-17/7	****	UA	UA	BL
V29 18-24/7	****	HE	UA	BL
V30 25-31/7	****	UA	UA	UA
V31 1-7/8	TH	HE	UA	UA
V32 8-14/8	TH	UA	UA	UA
V33 15-21/8	TH	HE	UA	SD

Allmänna pass.

VECKA:	Attackformerna	Jo/Bokken
V22 30/6-5/6	Munadori	Bokken 2-4-8 riktningar
V23 6-12/6	Shomenuchi	Bokken Suburi 1-7
V24 13-19/6	Yokomenuchi	Bokken Awase 1-7
V25 20-26/6	Gyakohanmi-katatedori	Jo Kihon: Tsuki, Men no Bu (10st)
V26 27/6-3/7	Ushirowaza Ryotedori	Jo Kihon: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
V27 4-10/7	Tsuki, geri	Kummi Tachi 1-5
V28 11-17/7	Shomenuchi	Jo Kata 13 + Jo Kata 31
V29 18-24/7	Katateriyotedori	Jo Kata 22
V30 25-31/7	Katadori	Kummi Jo 1-10
V31 1-7/8	Yokomenuchi	Jo Awase 1-8
V32 8-14/8	Ryokatadori	Bokken Awase 1-7
V33 15-21/8	Ushirowaza Ryotedori	Kummi Tachi 1-5