

# Instruktörsschema hösten 2022.

## INSTRUKTÖRER

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| <b>AB</b>     | Ann Sofie Björk             |
| <b>BL</b>     | Börje Linden                |
| <b>DW</b>     | Daniella Wiener             |
| <b>EN</b>     | Emmeli Neivak               |
| <b>EW</b>     | Emma Wandel                 |
| <b>FS</b>     | Frippe Stenberg             |
| <b>HE</b>     | Hans Eriksson               |
| <b>JL</b>     | Jenny Lagerqvist            |
| <b>KA</b>     | Kevin Ahrlind               |
| <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>GZ</b> Greta Zetterqvist |
|               | <b>SS</b> Soma Szabo        |

## 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>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 |



## Tavastgatan.

| VECKA/<br>DATUM: | Allm<br>6.30<br>Må | Str/Pe<br>10.00<br>Må | 7-9<br>17.30<br>Må | Tonår<br>18.30<br>Må | Grund<br>19.30<br>Må | 5-6<br>17.30<br>Ti | 10-12<br>18.15<br>Ti | Allm<br>19.15<br>Ti | Str/Pe<br>10.00<br>Ons | Allm<br>11.00<br>Ons | 7-9<br>17.30<br>Ons | Allm<br>18.30<br>Ons | Allm<br>6.30<br>To | Str/Pe<br>10.00<br>To | 3-4<br>17.00<br>To | 10-12<br>17.30<br>To | Allm<br>18.30<br>To | Tonår<br>18.00<br>Fre | Allm<br>19.00<br>Fre | Familj<br>10.30<br>Lö | Allm<br>12.00<br>Lö | Utökat<br>16.00<br>Sö |
|------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---------------------|------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| V34 22-28/8      | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | BL                  | UA                     | UL                   | TH                  | UA                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | HE                    | KA                   | MH/UA                 | SF                  | UA                    |
| V35 29/8-4/9     | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | HE                  | UA                     | UL                   | TH                  | TH                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | BL                  | EW                    | MSE                  | MH/SÅ                 | MSE                 | UA                    |
| V36 5-11/9       | UA                 | UA                    | UA                 | ÅS                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | BL                  | UA                     | SD                   | TH                  | UA                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | KA                    | DW                   | MH/UA                 | MH                  | PW                    |
| V37 12-18/9      | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | KA                  | UA                     | UA                   | TH                  | TH                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | UA                  | HE                    | UA                   | MH/UA                 | SF                  | UA                    |
| V38 19-25/9      | UA                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | HE                  | UA                     | UL                   | TH                  | BL                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | HE                    | MSE                  | MH/SÅ                 | MSE                 | UA                    |
| V39 26/9-2/10    | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | KA                  | UA                     | SD                   | TH                  | UA                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | BL                  | KA                    | KA                   | MH/UA                 | MH                  | PW                    |
| V40 3-9/10       | UA                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | BL                  | UA                     | UA                   | TH                  | UA                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | EW                    | DW                   | MH/UA                 | SF                  | SÅ                    |
| V41 10-16/10     | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | HE                  | UA                     | UL                   | TH                  | TH                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | BL                  | HE                    | MSE                  | MH/SÅ                 | MSE                 | UA                    |
| V42 17-23/10     | UA                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | BL                  | UA                     | SD                   | TH                  | UA                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | KA                    | KA                   | MH/UA                 | MH                  | PW                    |
| V43 24-30/10     | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | KA                  | UA                     | UA                   | TH                  | TH                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | BL                  | EW                    | UA                   | MH/UA                 | SF                  | UA                    |
| V44 31-6/11      | UA                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | HE                  | UA                     | UL                   | TH                  | BL                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | HE                    | MSE                  | *****                 | MSE                 | PW                    |
| V45 7-13/11      | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | KA                  | UA                     | SD                   | TH                  | UA                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | BL                  | KA                    | KA                   | MH/UA                 | MH                  | ****                  |
| V46 14-20/11     | UA                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | BL                  | UA                     | UA                   | TH                  | UA                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | HE                    | UA                   | MH/UA                 | SF                  | SÅ                    |
| V47 21-27/11     | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | HE                  | UA                     | UL                   | TH                  | TH                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | BL                  | EW                    | MSE                  | MH/SÅ                 | MSE                 | UA                    |
| V48 28/11-4/12   | UA                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | BL                  | UA                     | SD                   | TH                  | UA                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | KA                    | DW                   | MH/UA                 | MH                  | PW                    |
| V49 5-11/12      | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | KA                  | UA                     | UA                   | TH                  | TH                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | BL                  | HE                    | UA                   | MH/UA                 | SF                  | UA                    |
| V50 12-18/12     | UA                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | HE                  | UA                     | UL                   | TH                  | BL                   | JL                 | SÅ/UA                 | UA                 | SD                   | SD                  | EW                    | MSE                  | MH/SÅ                 | MSE                 | UA                    |
| V51 19-25/12     | TH                 | UA                    | HE                 | HE                   | ÅS                   | EW/SS              | EW/SS                | KA                  | UA                     | SD                   | TH                  | UA                   | UA                 | SÅ/UA                 | UA                 | UA                   | BL                  | ****                  | ****                 | *****                 | ****                | ****                  |

Årsta/Enskedehallen.

| VECKA/<br>DATUM: | 7-9<br>15.00<br>Sönd. | 10-12<br>16.00<br>Sönd. | Tonår<br>17.00<br>Sönd. |
|------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| V34 22-28/8      | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V35 29/8-4/9     | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V36 5-11/9       | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V37 12-18/9      | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V38 19-25/9      | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V39 26/9-2/10    | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V40 3-9/10       | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V41 10-16/10     | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V42 17-23/10     | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V43 24-30/10     | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V44 31-6/11      | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V45 7-13/11      | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V46 14-20/11     | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V47 21-27/11     | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V48 28/11-4/12   | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V49 5-11/12      | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |
| V50 12-18/12     | VT/MH/GZ              | VT/MH/GZ                | VT/MH/GZ                |

## 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: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kakae | Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st) |

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: Katatekubishime, Eridori, Hagaishime, Kakae |



## 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       |

### 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.<br>B: <b>Kokyouage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er.                                      | <b>Ukemi:</b><br>Mae, Ushiro               |
| V36-37. | Aihanmi-<br>katatedori    | A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae.<br>B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.                      | <b>Ikkyo-undo:</b><br>Mae                  |
| V38-39. | Shomenuchi                | A: <b>Ikkyo</b> (ura) Korsarmarna o ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae.<br>B: <b>Iriminage</b> Korsarmarna, ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet. | <b>Shikko:</b><br>Mae                      |
| V40-41. | Yokomenuchi               | A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall.<br>B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.   | <b>Ukemi:</b><br>Mae, Ushiro,<br>Tobikoshi |
| V42-43. | Gyakohanmi-<br>katatedori | A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.  | <b>Ikkyo-undo:</b><br>Mae, Zengo           |
| V44-45. | Katadori                  | A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.<br>B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.   | <b>Shikko:</b>                             |
| V46-47. | Tsuki<br>(hand på magen)  | A: <b>Taino-tenkan-ho</b><br>B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.  | <b>Ukemi:</b><br>Mae, Ushiro,<br>Kaiten    |
| V48-49. | Ushirowaza                | A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori<br>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.<br>B: <b>Kokyounage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er.<br>C: <b>Iriminage</b> Korså händerna uppe eller nere.  | <b>Ukemi:</b><br>Mae, Ushiro<br><b>Taisabaki:</b>      |
| V36-37. | Aihanmi-<br>katatedori        | A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae.<br>B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.<br>C: <b>Ikkyo</b> Omote och ura.  | Tenkan,<br>Irimitenkan<br><b>Ikkyo-undo:</b>           |
| V38-39. | Shomenuchi<br>(korså armarna) | A: <b>Ikkyo</b> (ura) Ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. OBS Även Suwarowaza.<br>B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.<br>C: <b>Kotegaeshi</b> Irimitenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage. | Mae<br><b>Shikko:</b><br>Mae                           |
| V40-41. | Yokomenuchi                   | A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall.<br>B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.<br>C: <b>Shihonage</b> Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner.  | <b>Ukemi:</b><br>Mae, Ushiro,<br>Tobikoshi             |
| V42-43. | Gyakohanmi-<br>katatedori     | A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.<br>B: <b>Kaitennage</b> Som Uchikaiten Kokyonage<br>C: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.  | <b>Ikkyo-undo:</b><br>Mae, Zengo                       |
| V44-45. | Katadori                      | A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.<br>B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.<br>C: <b>Nikyo</b> Samma som Ikkyo men avsluta med yttre benet lyft och press på handleden.   | <b>Shikko:</b><br>Mae, Ushiro,<br>Kaiten               |
| V46-47. | Tsuki<br>(hand på magen)      | A: <b>Kotegaeshi</b> Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage.<br>B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.<br>C: <b>Nikyo</b> Samma som Ikkyo men avsluta med yttre benet lyft och press på handleden.                          | <b>Taisabaki:</b><br>Tenkan,<br>Irimitenkan,<br>Kaiten |
| V48-49. | Ushirowaza                    | A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori<br>B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae<br>C: <b>Iriminage</b> Lyft upp armarna. Backa ur så att man kan ta nacken.  | <b>Taisabaki:</b><br>Tenkan,<br>Irimitenkan,<br>Kaiten |
| V50-51. | Katateriyotedori              | A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast<br>B: <b>Kokyouho</b> Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa.<br>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.<br>B: <b>Kokyounage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er.<br>C: <b>Iriminage</b> Korså händerna uppe eller nere. D: <b>Iriminage</b> Samma som C: men Suwariwaza                  | <b>Ukemi:</b><br>Mae, Ushiro<br><b>Taisabaki:</b>      |
| V36-37. | Aihanmi-katatedori    | A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae.<br>B: <b>Iriminage</b> Irimitenkan o ta tag i nacken. Sitt ner och puff i bröstet.<br>C: <b>Ikkyo</b> Omote och ura D: <b>Nikyo</b> OBS Yttre benet vid fasthållning.                            | Tenkan,<br>Irimitenkan<br><b>Ikkyo-undo:</b>           |
| V38-39. | Shomenuchi            | A: <b>Ikkyo</b> Ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. OBS Även Suwariwaza.<br>B: <b>Iriminage</b> Irimitenkan o ta tag i nacken. Sitt ner och puff i bröstet.<br>C: <b>Kotegaeshi</b> Irimitenkan o ta tag i handloven ovanifrån. D: <b>Nikyo</b> OBS Yttre benet. | Mae<br><b>Shikko:</b><br>Mae                           |
| V40-41. | Yokomenuchi           | A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall.<br>B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.<br>C: <b>Shihonage</b> Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner. D: <b>Iriminage</b>  | <b>Ukemi:</b><br>Mae, Ushiro,<br>Tobikoshi             |
| V42-43. | Gyakohanmi-katatedori | A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.<br>B: <b>Kaitennage</b> Uchikaiten ingång. Tryck mot höften.<br>C: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt o fånga partners griphand ovanifrån. D: <b>Sankyo</b> Som Sankyonage.   | <b>Ikkyo-undo:</b><br>Mae, Zengo                       |
| V44-45. | Katadori              | A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.<br>B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. OBS Även Suwariwaza.<br>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.<br>B: <b>Nikyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.<br>C: <b>Kokyounage</b> D: <b>Yonkyo</b> Som vuxen Yonkyo men med gnugg.   | <b>Shikko:</b><br>Mae, Ushiro,<br>Kaiten               |
| V48-49. | Ushirowaza            | A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori<br>B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae<br>C: <b>Iriminage</b> D: <b>Sankyo</b> Som Sankyonage.  | <b>Taisabaki:</b><br>Tenkan,<br>Irimitenkan,<br>Kaiten |
| V50-51. | Katateriyotedori      | A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast<br>B: <b>Kokyouho</b> Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa.<br>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