

# Instruktörsschema våren 2023

## INSTRUKTÖRER

<b>AB</b>	Ann Sofie Björk	
<b>BL</b>	Börje Linden	
<b>DL</b>	Dino Lidberg	
<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>SS</b>	Soma Szabo	
<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>LT</b> Lorenza Topor
	<b>EV</b> Evelyn Valdringer	

## **Förkortningar**

<b>Grund</b>	=	Det som i huvudsak tränas på är kraven för 6 - 4 Kyu
<b>Allm</b>	=	Tekniker från hela graderingssystemet tränas
<b>n - n</b>	=	Barn/Ungdom i åldern n till n.
<b>Str/Pe</b>	=	Motorikträning och fallträning för pensionärer och personer med funktionsnedsättningar, som tex efter en stroke.

## Tavastgatan.

VECKA/ DATUM:	Allm 6.30 Må	Str/Pe 10.00 Må	7-9 17.30 Må	Tonår 18.30 Må	Allm 19.30 Må	5-6 17.30 Ti	10-12 18.15 Ti	Allm 19.15 Ti	7-9 17.30 Ons	Allm 18.30 Ons	Allm 6.30 To	Str/Pe 10.00 To	3-4 17.00 To	10-12 17.30 To	Allm 18.30 To	Allm 11.00 Fre	Allm 12.00 Lö	Allm 16.00 Sö
V2 9-15/1	TH	UA	UA-LT	KA	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	UA	TH	TH	JL	SÅ/UA	UA	UA/DL	UA	TH	SF	UA
V3 16-22/1	UA	UA	UA-LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	TH	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	UA	UL	MSE	PW
V4 23-29/1	TH	UA	HE-LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	UL	MH	SÅ
V5 30/1-5/2	UA	UA	HE-LT	KA	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	UL	SF	UA
V6 6-12/2	TH	UA	HE-LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	BL	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	TH	MSE	PW
V7 13-19/2	UA	UA	HE-LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	TH	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	UL	MH	SÅ
V8 20-26/2	TH	UA	HE-LT	KA	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	SD	SF	UA
V9 27/2-5/3	UA	UA	HE-LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	UL	MSE	PW
V10 6-12/3	TH	UA	HE-LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	BL	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	TH	MH	SÅ
V11 13-19/3	UA	UA	HE-LT	KA	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	UA	TH	TH	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	SD	SF	UA
V12 20-26/3	TH	UA	HE-LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	UL	MSE	PW
V13 27/3-2/4	UA	UA	HE-LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	TH	MH	SÅ
V14 3-9/4	TH	UA	HE-LT	KA	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	UA	TH	BL	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	****	SF	UA
V15 10-16/4	***	*****	*****	****	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	TH	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	UL	MSE	PW
V16 17-23/4	TH	UA	HE-LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	UL	MH	SÅ
V17 24-30/4	UA	UA	HE-LT	KA	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	SD	SF	UA
V1 1-7/5	***	*****	*****	****	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	BL	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	UL	MSE	PW
V19 8-14/5	UA	UA	HE-LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	TH	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	TH	MH	SÅ
V20 15-21/5	TH	UA	HE-LT	KA	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	***	*****	***	****	SD	SD	SF	UA
V21 22-28/5	UA	UA	HE-LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	UA	UA	SÅ/UA	UA	UA/DL	BL	UL	MSE	PW
V22 29/5-4/6	TH	UA	HE-LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	BL	JL	SÅ/UA	UA	SD/DL	SD	****	****	****

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 15.00 Sönd.	10 - 12 16.00 Sönd.	Tonår 17.00 Sönd.
V2 15/1	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V3 22/1	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V4 29/1	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V5 5/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V6 12/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V7 19/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V8 26/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V9 5/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V10 12/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V11 19/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V12 26/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V13 2/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V14 9/4	*****	*****	*****
V15 16/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V16 23/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V17 30/4	*****	*****	*****
V18 7/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V19 14/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V20 21/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V21 28/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V22 4/6	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ

## 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

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt	Jo/Bokken
V2.	Ryotedori	1: Tenshinage	Ukemi: Ushiro Taisabaki	Bokken Suburi 1-4
V3.		2: Iriminage		
V4.	Aihanmikatatedori	1: Iriminage 2: Kotegaeshi 3:Ikkyo (ura)	Shikko: Mae Ikkyo-Undo: Mae, zengo	Jo Kata 6
V5.	Shomenuchi	1: Iriminage 2: Kotegaeshi		
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, Kaiten	
V14.		3: Kaitennage (soto)		
V15.	Ushiwaza	1: Kokyounage 2: Sankyo	Ikkyo-Undo: Mae, Zengo, Shiho, Happo	Jo Kata 13
V16.	Ryotedori	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		

### 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	<b>Dra ifrån och lägg till. Ovanstående tar cirka 25 minuter att göra.</b>			

## 5-6 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V2-3.	Ryotedori	A: <b>Tenshinage</b> Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: <b>Kokyounage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro
V4-5.	Aihanmi- katatedori	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae
V6-7.	Shomenuchi	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Korsarmarna o ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: <b>Iriminage</b> Korsarmarna, ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet.	
V8-10.	Yokomenuchi	A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	<b>Shikko:</b> Mae, Ushiro
V11-12.	Gyakohanmi- katatedori	A: <b>Kokyonage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro, Tobikoshi
V13-15.	Katadori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	
V16-17.	Tsuki (hand på magen)	A: <b>Taino-tenkan-ho</b> B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae, Zengo,
V18-19.	Ushirowaza	A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae	Shiho <b>Shikko:</b>
V20-22.	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	Mae, Ushiro, Kaiten

**OBS "Pannkontakt" vid Shomenuchi**



## 7-9 åringarna

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V2-3	Ryotedori	A: <b>Tenshinage</b> Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: <b>Kokyounage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er. C: <b>Iriminage</b> Korså händerna uppe eller nere.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro <b>Taisabaki:</b>
V4-5	Aihanmi- katatedori	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet. C: <b>Ikkyo</b> Omote och ura.	Tenkan, Irimitenkan <b>Ikkyo-undo:</b>
V6-7	Shomenuchi (korså armarna)	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. OBS Även Suwarowaza. B: <b>Iriminage</b> Ett steg framåt o ta nacken räcker. Sitt ner och puff i bröstet. C: <b>Kotegaeshi</b> Irimitenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage.	Mae <b>Shikko:</b> Mae
V8-10	Yokomenuchi	A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall. C: <b>Shihonage</b> Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner.	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro, Tobikoshi
V11-12	Gyakohanmi- katatedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Kaitennage</b> Som Uchikaiten Kokyonage C: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	<b>Ikkyo-undo:</b>
V13-15	Katadori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. C: <b>Nikyo</b> Samma som Ikkyo men avsluta med yttre benet lyft och press på handleden.	Mae, Zengo
V16-17	Tsuki (hand på magen)	A: <b>Kotegaeshi</b> Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån. C: <b>Nikyo</b> Samma som Ikkyo men avsluta med yttre benet lyft och press på handleden.	<b>Shikko:</b> Mae, Ushiro, Kaiten
V18-19	Ushirowaza	A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae C: <b>Iriminage</b> Lyft upp armarna. Backa ur så att man kan ta nacken.	<b>Taisabaki:</b> Tenkan,
V20-22	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: <b>Kokyouho</b> Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: <b>Futaridori</b> Kasta framåt	Irimitenkan, Kaiten

## 10-12 åringarna.

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt
V2-3	Ryotedori	A: <b>Tenshinage</b> Rätt hand upp resp ner på rätt plats. B: <b>Kokyounage</b> Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er. C: <b>Iriminage</b> Korså händerna uppe eller nere. D: <b>Iriminage</b> Samma som C: men Suwariwaza	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro <b>Taisabaki:</b>
V4-5	Aihanmi-katatedori	A: <b>Ikkyo</b> (ura) Lyft upp handen rätt. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. B: <b>Iriminage</b> Irimitenkan o ta tag i nacken. Sitt ner och puff i bröstet. C: <b>Ikkyo</b> Omote och ura D: <b>Nikyo</b> OBS Yttre benet vid fasthållning.	Tenkan, Irimitenkan <b>Ikkyo-undo:</b>
V6-7	Shomenuchi	A: <b>Ikkyo</b> Ta tag i armen. Barnet ska sitta korrekt vid Osae. OBS Även Suwariwaza. B: <b>Iriminage</b> Irimitenkan o ta tag i nacken. Sitt ner och puff i bröstet. C: <b>Kotegaeshi</b> Irimitenkan o ta tag i handloven ovanifrån. D: <b>Nikyo</b> OBS Yttre benet.	Mae <b>Shikko:</b> Mae
V8-10	Yokomenuchi	A: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: <b>Kokyounage</b> Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall. C: <b>Shihonage</b> Ura ingång. Kontakt med axeln vid kast. Sitt ner. D: <b>Iriminage</b>	<b>Ukemi:</b> Mae, Ushiro, Tobikoshi
V11-12	Gyakohanmi-katatedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Kaitennage</b> Uchikaiten ingång. Tryck mot höften. C: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt o fånga partners griphand ovanifrån. D: <b>Sankyo</b> Som Sankyonage.	<b>Ikkyo-undo:</b> Mae, Zengo
V13-15	Katadori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: <b>Ikkyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. OBS Även Suwariwaza. C: <b>Nikyo</b> OBS Yttre benet. OBS Även Suwariwaza. D: <b>Koshinage</b> Med Ikkyo-ingång.	
V16-17	Tsuki	A: <b>Kotegaeshi</b> Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns mage. B: <b>Nikyo</b> Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån. C: <b>Kokyounage</b> D: <b>Yonkyo</b> Som vuxen Yonkyo men med gnugg.	<b>Shikko:</b> Mae, Ushiro, Kaiten
V18-19	Ushirowaza	A: <b>Kokyounage</b> från Ushirowaza – Ryotedori B: <b>Kokyounage</b> från Ushiro – kakae C: <b>Iriminage</b> D: <b>Katate Kubishime Sankyo</b> Som Sankyonage.	<b>Taisabaki:</b> Tenkan, Irimitenkan, Kaiten
V20-22	Katateriyotedori	A: <b>Kokyounage</b> Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: <b>Kokyoho</b> Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: <b>Futaridori</b> Kasta framåt D: <b>Futaridori</b> Kasta bakåt	

OBS Vecka 8-14 kan barnen då och då prova någon av de första fyra Bokken suburi. Vecka 15-22 Jo Kata 6