

Instruktörsschema hösten 2023.

INSTRUKTÖRER

AB	Ann Sofie Björk			
BL	Börje Linden			
DL	Dino Lidberg			
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			
SS	Soma Szabo			
SÅ	Sonny Ågren			
NO	Nikolina Olofsson			
TH	Tomas Hellsen			
UA	Urban Aldenklint			
UL	Ulf Linde			
VT	Viktoria Thune			
ÅS	Åsa Scherrer			
TONÅR:	GZ	Greta Zetterqvist	LT	Lornza Topor
	EV	Evelyn Valdringer		

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
n - n	=	Barn/Ungdom i åldern n till n.
Tonår	=	Tonåringar 13 - 19 år
Str/Pe	=	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	Grund 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 11.00 Lö
V34 21-27/8	TH	UA	HE/LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	JL	SÅ	AB	SD/DL	SD	TH	SF
V35 28/8-3/9	TH	UA	HE/LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	TH	EN	SÅ	AB	UA/DL	HE	UL	MSE
V36 4-10/9	UA	UA	HE/LT	KA	KA	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	TH	JL	SÅ	AB	SD/DL	SD	SD	SF
V37 11-17/9	TH	UA	HE/LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	HE	EN	SÅ	UA	UA/DL	BL	TH	MSE
V38 18-24/9	UA	UA	HE/LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	UA	SÅ	UA	SD/DL	SD	UL	SF
V39 25/9-1/10	TH	UA	HE/LT	KA	KA	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	UA	EN	SÅ	UA	UA/DL	BL	UA	MSE
V40 2-8/10	UA	UA	HE/LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	BL	JL	SÅ	UA	SD/DL	SD	SD	SF
V41 9-15/10	TH	UA	HE/LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	UA	TH	TH	EN	SÅ	UA	UA/DL	BL	UL	MSE
V42 16-22/10	UA	UA	HE/LT	KA	KA	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	HE	UA	SÅ	UA	SD/DL	SD	TH	SF
V43 23-29/10	TH	UA	HE/LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	TH	EN	SÅ	UA	UA/DL	BL	UA	MSE
V44 30-5/11	UA	UA	HE/LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	JL	SÅ	UA	SD/DL	SD	UL	SF
V45 6-12/11	TH	UA	HE/LT	KA	KA	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	<u>UA</u>	EN	SÅ	UA	UA/DL	BL	SD	MSE
V46 13-19/11	UA	UA	HE/LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	BL	UA	SÅ	UA	SD/DL	SD	TH	SF
V47 20-26/11	TH	UA	HE/LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	UA	EN	SÅ	UA	UA/DL	BL	UL	MSE
V48 27/11-3/12	UA	UA	HE/LT	KA	KA	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	HE	JL	SÅ	UA	SD/DL	SD	SD	SF
V49 4-10/12	TH	UA	HE/LT	HE	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	KA	TH	TH	EN	SÅ	UA	UA/DL	BL	TH	MSE
V50 11-17/12	UA	UA	HE/LT	SS	ÅS	EW/SS/EV	SS/EW	BL	TH	TH	UA	SÅ	UA	SD/DL	SD	UL	SF
V51 18-24/12	TH	UA	HE/LT	KA	KA	EW/SS/EV	SS/EW	HE	TH	UA	EN	SÅ	UA	UA/DL	BL	****	****

Årsta/Enskedehallen.

VECKA/ DATUM:	7-9 15.00 Sönd.	10-12 16.00 Sönd.	Tonår 17.00 Sönd.
V34 21-27/8	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	MH/VT
V35 28/8-3/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	PW/MH
V36 4-10/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	MH/VT
V37 11-17/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	MH/VT
V38 18-24/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	PW/MH
V39 25/9-1/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	MH/VT
V40 2-8/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	MH/VT
V41 9-15/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	PW/MH
V42 16-22/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	SÅ/MH
V43 23-29/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	MH/VT
V44 30-5/11	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	PW/MH
V45 6-12/11	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	SÅ/MH
V46 13-19/11	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	MH/VT
V47 20-26/11	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	PW/MH
V48 27/11-3/12	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	SÅ/MH
V49 4-10/12	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	MH/VT
V50 13-17/12	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	PW/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, 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 1-4
V35		2: Iriminage	Taisabaki	
V36	Aihanmikatatedori	1: Iriminage 2: Kotegaeshi 3:Ikkyo (ura)	Shikko: Mae	
V37	Shomenuchi	1: Iriminage 2: Kotegaeshi	Ikkyo-Undo: Mae, zengo	Jo Kata 6
V38		3: Ikkyo (ura) 4: Ikkyo		
V39	Yokomenuchi	1: Shihonage 2: Ikkyo		
V40		3: Iriminage		Tsuki no Bu (5st)
V41	Gyakohanmi- katatedori	1 Kokyonage 2: Kaitennage	Ukemi:	
V42		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, Kaiten	Bokken Suburi 1-7
V46		3: Kaitennage (soto)		
V47	Ushirowaza	1: Kokyonage 2: Sankyo	Ikkyo-Undo:	Jo Kata 13
V48		3: Ikkyo 4: Iriminage	Mae, Zengo,	
V49	Katateryotedori	1: Kokyonage 2: Kokyoho	Shiho, Happa	
V50		3: Iriminage	Tobikoshi-ukemi	Jo Kihon:
V51	Ryokatadori	1: Iriminage 2: Ikkyo 3: Kokyonage		Hasso no Bu 5(st)

3-4 åringarna.

VECKA:	Anvisningar:			
V34	1. Uppvärmning i ring. Enkla saker. 2. Springa från ena väggen till den andra. Stoppa innan man kan beröra väggen. 3. Springa baklänges. 4. Springa ett eller två varv runt dojon. 5. Hoppa på ett ben. 6. Hoppa jämfota framåt och bakåt. 7. Krypa mellan bena på instruktören + nån till. 8. Kullerbyttor framåt och bakåt. 9. Hoppa över jo / åla tillbaka under jon. 10. Hoppa, ducka över under jo. 11. Barnet hoppar över förälder, förälder hoppar över barnet, osv. 12. Förälder ålar under barnet, barnet ålar under förälder, osv. 13. Brottnings barn-förälder. 14. Hav Land Luft. 15. Lite mer springa. 16. Meditation i ring, ståendes eller sittandes.			
V35				
V36				
V37				
V38				
V39				
V40				
V41				
V42				
V43				
V44				
V45				
V46				
V47				
V48				
V49				
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 Ikkyo-undo: Mae Shikko: Mae
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.	
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.	
V40-41.	Yokomenuchi	A: Kokyounage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyounage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi Ikkyo-undo: Mae, Zengo Shikko: Mae, Ushiro, Kaiten
V42-43.	Gyakohanmi-katatedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.	
V44-45.	Katadori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fänga partners griphand ovanifrån.	
V46-47.	Tsuki (hand på magen)	A: Taino-tenkan-ho B: Ikkyo Ett steg bakåt och fänga partners slaghand ovanifrån.	
V48-49.	Ushirowaza	A: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae	
V50-51.	Katateryotedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast	

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:
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.	Mae, Zengo
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.	Shikko: Mae, Ushiro, 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,
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	Irimitenkan, Kaiten

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