

Instruktörsschema våren 2024

INSTRUKTÖRER

| | |
|---------------|-----------------------------|
| AB | Ann Sofie Björk |
| BL | Börje Linden |
| DL | Dino Lidberg |
| 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 |
| 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 |

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 |
| Utökat | = | Yudanshakraven utgör basen i träningen. |
| J/B/T | = | Jo, Bokken och Tantoträning |
| n - n | = | Barn/Ungdom i åldern n till n. |
| Tonår | = | Tonåringar 13 - 19 år |
| Familj | = | En familj med minst en vuxen och ett barn minst 5 år fyllda |
| Str/Pe | = | Motorikträning och fallträning för pensionärer och personer med funktionsnedsättningar, som tex efter en stroke |
| Pens | = | Grundträning för pensionärer. |

Tavastgatan.

| VECKA/ DATUM: | Allm 6.30 Må | Str/Pe 10.00 Må | 10-12 17.30 Må | Tonår 18.30 Må | Allm 19.30 Må | 5-6 17.30 Ti | 7-9 18.15 Ti | Allm 19.15 Ti | 3-4 17.15 Ons | 10-12 18.00 Ons | Allm 19.15 Ons | Allm 6.30 To | Str/Pe 10.00 To | 7-9 17.30 To | Allm 18.30 To | Allm 11.00 Fre | Allm 11.00 Lö |
|------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| V2 8-14/1 | *** | *** | **** | **** | **** | SS | SS/DL | BL | UA | SD | SD | JL | SÅ/UA | TH | TH | UL | MSE/SF |
| V3 15-21/1 | TH | UA | HE | SS | ÅS | KA | KA | KA | UA | UA | BL | EN | SÅ/UA | TH | SS/DL | UL | MSE/SF |
| V4 22-28/1 | UA | UA | HE | KA | KA | UA | SS/DL | HE | UA | SD | SD | JL | SÅ/UA | TH | TH | TH | MSE/SF |
| V5 29/1-4/2 | TH | UA | HE | HE | ÅS | SS | SS/DL | BL | UA | UA | BL | UA | SÅ/UA | TH | MH | UL | MSE/SF |
| V6 5-11/2 | UA | UA | HE | SS | ÅS | KA | KA | KA | UA | SD | SD | JL | SÅ/UA | TH | SS/DL | SD | MSE/SF |
| V7 12-18/2 | TH | UA | HE | KA | KA | UA | SS/DL | HE | UA | UA | BL | EN | SÅ/UA | TH | MH | TH | MSE/SF |
| V8 19-25/2 | UA | UA | HE | HE | ÅS | SS | SS/DL | BL | UA | SD | SD | UA | SÅ/UA | TH | TH | UL | MSE/SF |
| V9 26/2-3/3 | TH | UA | HE | SS | ÅS | KA | KA | KA | UA | UA | BL | EN | SÅ/UA | TH | SS/DL | SD | MSE/SF |
| V10 4-10/3 | UA | UA | HE | KA | KA | UA | SS/DL | HE | UA | SD | SD | JL | SÅ/UA | TH | MH | TH | MSE/SF |
| V11 11-17/3 | TH | UA | HE | HE | ÅS | SS | SS/DL | BL | UA | UA | BL | UA | SÅ/UA | TH | TH | UL | MSE/SF |
| V12 18-24/3 | UA | UA | HE | SS | ÅS | KA | KA | KA | UA | SD | SD | JL | SÅ/UA | TH | SS/DL | SD | MSE/SF |
| V13 25-31/3 | TH | UA | HE | KA | KA | UA | SS/DL | HE | UA | UA | MH | EN | SÅ/UA | TH | ***** | **** | ***** |
| V14 1-7/4 | *** | UA | HE | HE | ÅS | SS | SS/DL | BL | UA | SD | SD | JL | SÅ/UA | TH | TH | UL | MSE/SF |
| V15 8-14/4 | TH | UA | HE | SS | ÅS | KA | KA | KA | UA | UA | BL | EN | SÅ/UA | TH | SS/DL | SD | MSE/SF |
| V16 15-21/4 | UA | UA | HE | KA | KA | UA | SS/DL | BL | UA | SD | SD | JL | SÅ/UA | TH | MH | TH | MSE/SF |
| V17 22-28/4 | TH | UA | HE | HE | ÅS | SS | SS/DL | HE | UA | UA | MH | UA | SÅ/UA | TH | TH | UL | MSE/SF |
| V18 29/4-5/5 | UA | UA | HE | SS | ÅS | KA | KA | KA | *** | *** | *** | JL | SÅ/UA | TH | SS/DL | SD | MSE/SF |
| V19 6-12/5 | TH | UA | HE | KA | KA | UA | SS/DL | HE | UA | UA | BL | *** | ***** | **** | ***** | **** | ***** |
| V20 13-19/5 | UA | UA | HE | HE | ÅS | SS | SS/DL | BL | UA | SD | SD | UA | SÅ/UA | TH | TH | UL | MSE/SF |
| V21 20-26/5 | TH | UA | HE | SS | ÅS | KA | KA | KA | UA | UA | BL | EN | SÅ/UA | TH | SS/DL | SD | MSE/SF |
| V22 27/5-2/6 | UA | UA | HE | KA | KA | UA | SS/DL | BL | UA | SD | SD | JL | SÅ/UA | TH | MH | TH | MSE/SF |

Årsta.

| VECKA/ DATUM: | 7 - 9 15.00 Sönd | 10 - 12 16.00 Sönd | Tonår 17.00 Sönd |
|------------------|------------------------|--------------------------|------------------------|
| V2 8-14/1 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V3 15-21/1 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V4 22-28/1 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V5 29/1-4/2 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V6 5-11/2 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V7 12-18/2 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V8 19-25/2 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V9 26/2-3/3 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V10 4-10/3 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V11 11-17/3 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V12 18-24/3 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V13 25-31/3 | ***** | ***** | ***** |
| V14 1-7/4 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V15 8-14/4 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V16 15-21/4 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V17 22-28/4 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V18 29/4-5/5 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V19 6-12/5 | ***** | ***** | ***** |
| V20 13-19/5 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V21 20-26/5 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |
| V22 27/5-2/6 | VT/MH | VT/MH | VT/MH |

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 |

Tonåringar + Pensionärer Torsdagar

| VECKA: | Attackformer | Teknik | Övrigt | Jo/Bokken |
|--------|-------------------|--|--|--------------------------------|
| V2. | Ryotedori | 1: Tenshinage | Ukemi: Ushiro Taisabaki | Bokken Suburi 1-4 |
| V3. | | 2: Iriminage | | |
| V4. | Aihanmikatatadori | 1: Iriminage 2: Kotegaeshi 3:Ikkyo (ura) | Shikko: Mae | Jo Kata 6 |
| V5. | Shomenuchi | 1: Iriminage 2: Kotegaeshi | Ikkyo-Undo: Mae, zengo | |
| V6. | | 3: Ikkyo (ura) 4: Ikkyo | | |
| V7. | Yokomenuchi | 1: Shihonage 2: Ikkyo | | Jo Kihon: Tsuki no Bu (5st) |
| V8. | | 3: Iriminage | | |
| V9. | Gyakohanmi- | 1 Kokyounage 2: Kaitennage | Ukemi: Mae, Ushiro | Jo Kihon: Men no Bu (5st) |
| V10. | Katatedori | 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. | Ushirowaza | 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. | Ushirowaza: | 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 | Dra ifrån och lägg till. Ovanstående tar cirka 25 minuter att göra. | | | |

5-6 åringarna.

| VECKA: | Attackformer | Teknik | Övrigt |
|---------|--------------------------|---|--|
| V2-3. | 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. | Ukemi: Mae, Ushiro |
| V4-5. | 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. | Ikkyo-undo: Mae |
| V6-7. | 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. | Shikko: Mae, Ushiro |
| V8-10. | Yokomenuchi | A: Kokyounage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyounage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall. | Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi |
| V11-12. | Gyakohanmi-katatedori | A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. | Ikkyo-undo: Mae, Zengo, Shiho |
| V13-15. | Katadori | A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. | Shikko: Mae, Ushiro, Kaiten |
| V16-17. | Tsuki (hand på magen) | A: Taino-tenkan-ho B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån. | |
| V18-19. | Ushirowaza | A: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae | |
| V20-22. | Katateriyotedori | A: Kokyounage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån. | |

OBS "Pannkontakt" vid Shomenuchi

7-9 åringarna

| VECKA: | Attackformer | Teknik | Övrigt |
|--------|-------------------------------|---|---|
| V2-3 | 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: |
| V4-5 | 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: |
| V6-7 | 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 partnerns mage. | Mae Shikko: Mae |
| V8-10 | 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 |
| V11-12 | 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: Mae, Zengo |
| V13-15 | 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. | |
| V16-17 | Tsuki (hand på magen) | A: Kotegaeshi Tenkan o ta tag i handloven ovanifrån. Handen på partnerns 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 |
| V18-19 | 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, |
| V20-22 | 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 |
|--------|-----------------------|---|--|
| V2-3 | 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: |
| V4-5 | 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: |
| V6-7 | 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 |
| V8-10 | 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 |
| V11-12 | 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: |
| V13-15 | 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. | Mae, Zengo |
| V16-17 | 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 |
| V18-19 | Ushirowaza | A: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae C: Iriminage D: Katate Kubishime Sankyo Som Sankyonage. | Taisabaki: Tenkan, Irimitenkan, Kaiten |
| V20-22 | Katateriyotedori | A: Kokyounage Taino-tenkan-ho sitt ner och kast B: Kokyoho Tenkan. Kryp ihop. Stå upp och kasta genom att backa. C: Futaridori Kasta framåt D: Futaridori 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