

Instruktörsschema hösten 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
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	10-12 17.30 Må	Tonår 18.30 Må	Grund 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
V34 19-25/8	TH	UA	UA	MH	MH	ÅS/UA	DL	UA	UA	SD	SD/UL	JL	SÅ/UA	TH	TH	UL	SF/MSE
V35 26/8-1/9	UA	UA	UA	MH	MH	ÅS/UA	DL	UA	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	MH	SD	SF/MSE
V36 2-8/9	TH	UA	UA	MH	ÅS	ÅS/UA	DL	UA	UA	SD	SD/UL	JL	SÅ/UA	TH	MSE	TH	SF/MSE
V37 9-15/9	UA	UA	HE	SS	ÅS	ÅS/UA	DL	HE	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	SF/MSE
V38 16-22/9	TH	UA	HE	HE	MH	ÅS/UA	DL	BL	UA	SD	SD/UL	JL	SÅ/UA	TH	MH	SD	SF/MSE
V39 23-29/9	UA	UA	HE	SS	ÅS	ÅS/UA	DL	BL	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	TH	SF/MSE
V40 30/9 - 6/10	TH	UA	HE	HE	HE	ÅS/UA	DL	BL	UA	SD	SD/UL	UA	SÅ/UA	TH	MSE	UL	SF/MSE
V41 7-13/10	TH	UA	HE	HE	ÅS	ÅS/UA	DL	UA	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	SD	SF/MSE
V42 14-20/10	TH	UA	HE	HE	MH	ÅS/UA	DL	BL	UA	SD	SD/UL	JL	SÅ/UA	TH	MH	TH	SF/MSE
V43 21-27/10	TH	UA	HE	SS	ÅS	ÅS/UA	DL	BL	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	UL	SF/MSE
V44 28/10-3/11	UA	UA	HE	HE	HE	ÅS/UA	DL	BL	UA	SD	SD/UL	UA	SÅ/UA	TH	MSE	SD	SF/MSE
V45 4-10/11	TH	UA	HE	SS	ÅS	ÅS/UA	DL	SF	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	TH	SF/MSE
V46 11-17/11	UA	UA	HE	HE	MH	ÅS/UA	DL	BL	UA	SD	SD/UL	JL	SÅ/UA	TH	MH	UL	SF/MSE
V47 18-24/11	TH	UA	HE	SS	ÅS	ÅS/UA	DL	SF	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	SD	SF/MSE
V48 25/11-1/12	UA	UA	HE	HE	HE	ÅS/UA	DL	BL	UA	SD	SD/UL	EN	SÅ/UA	TH	MSE	TH	SF/MSE
V49 2-8/12	TH	UA	HE	SS	ÅS	ÅS/UA	DL	BL	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	SF/MSE
V50 9-15/12	UA	UA	HE	HE	MH	ÅS/UA	DL	SF	UA	SD	SD/UL	JL	SÅ/UA	TH	MH	SD	SF/MSE
V51 16-22/12	TH	UA	HE	SS	ÅS	ÅS/UA	DL	BL	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	****	****

Årsta/Enskedehallen.

VECKA/ DATUM:	7-9 15.00 Sönd.	10-12 16.00 Sönd.	Tonår/vuxna 17.00 Sönd.
V34 19-25/8	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V35 26/8-1/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V36 2-8/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V37 9-15/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V38 16-22/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V39 23-29/9	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V40 30/9 - 6/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V41 7-13/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V42 14-20/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V43 21-27/10	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V44 28/10-3/11	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V45 4-10/11	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V46 11-17/11	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V47 18-24/11	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V48 25/11-1/12	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V49 2-8/12	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V50 9-15/12	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ

Allmänna pass

VECKA:	Attackformer	Jo/Bokken
V34	Aihanmi-katatedori	Bokken Suburi 1-7
V35	Shomenuchi	Bokken 2-4-8 riktningar
V36	Gyakuhanmi-katatedori	Bokken Awase 1-7
V37	Katadori, Sodedori	Jo Kihon: Tsuki, Men no Bu (10st)
V38	Yokomenuchi	Jo Kihon: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
V39	Ryotedori, ryokatadori	Kummitachi 1-5
V40	Tsuki, Geri	Jo Kata 13
V41	Munadori, Hijidori	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	Aihanmi-katatedori	Kummitachi 1-5
V46	Shomenuchi	Ki-Musubi-no-Tachi
V47	Gyakuhanmi-katatedori	Bokken Suburi 1-7
V48	Ryotedori, ryokatadori	Bokken 2-4-8 riktningar
V49	Yokomenuchi	Bokken Awase 1-7
V50	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Kakae	Kummi Jo 1-10
V51	Tsuki, Geri	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)

Grundpass + Tonåringar

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt	Jo/Bokken
V34	Ryotedori	1: Tenshinage	Ukemi: Ushiro	Bokken Suburi 1-4
V35		2: Iriminage	Taisabaki	
V36	Aihanmikatedori	1: Iriminage 2: Kotegaeshi 3:Ikkyo (ura)	Shikko: Mae	Jo Kata 6
V37	Shomenuchi	1: Iriminage 2: Kotegaeshi	Ikkyo-Undo:	
V38		3: Ikkyo (ura) 4: Ikkyo	Mae, zengo	
V39	Yokomenuchi	1: Shihonage 2: Ikkyo		
V40		3: Iriminage		Tsuki no Bu (5st)
V41	Gyakohanmi- katatedori	1 Kokyonage 2: Kaitennage	Ukemi:	Jo Kihon:
V42		3: Iriminage 4: Ikkyo	Mae, Ushiro	
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 1-7
V46		3: Kaitennage (soto)	Kaiten	
V47	Ushirowaza	1: Kokyonage 2: Sankyo	Ikkyo-Undo:	Jo Kata 13
V48		3: Ikkyo 4: Iriminage	Mae, Zengo,	
V49	Katateriyotedori	1: Kokyonage 2: Kokyoho	Shiho, Happo	Jo Kihon:
V50		3: Iriminage	Tobikoshi-ukemi	
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.			
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				

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: Kokyounage Händerna upp, flytta åt sidan, sitt ner och kasta partnern bakom er.	Ukemi: Mae, Ushiro
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.	Ikkyo-undo: Mae
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.	Shikko: Mae
V40-41.	Yokomenuchi	A: Kokyounage Ikkyo-undo, kast, bakåtfall. B: Kokyounage Ikkyo-undo, uchikaiten, framåtfall.	Shikko: Mae
V42-43.	Gyakohanmi- katatedori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast.	Ukemi: Mae, Ushiro, Tobikoshi
V44-45.	Katadori	A: Kokyounage Taino-tenkan-ho, sitt ner och kast. B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners griphand ovanifrån.	Ikkyo-undo: Mae, Zengo
V46-47.	Tsuki (hand på magen)	A: Taino-tenkan-ho B: Ikkyo Ett steg bakåt och fånga partners slaghand ovanifrån.	Shikko: Mae, Ushiro, Kaiten
V48-49.	Ushirowaza	A: Kokyounage från Ushirowaza – Ryotedori B: Kokyounage från Ushiro – kakae	
V50-51.	Katateriyotedori	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 partnerns 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: Mae, Zengo
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.	
V46-47.	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
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 partners 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