

Instruktörsschema våren 2025

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 samt Yudansha tekniker
J/B	=	Jo Bokken
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 6.45- 7.45 Må	Str/Pe 10.00- 10.55 Må	10-12 17.30- 18.20 Må	Tonår 18.30- 19.25 Må	Grund 19.30- 20.45 Må	5-6 17.30- 18.10 Ti	7-9 18.15- 19.05 Ti	Allm 19.15- 20.30 Ti	3-4 17.15- 17.40 Ons	10-12 18.00- 18.50 Ons	Grund 19.00- 20.15 Ons	Allm 6.45- 7.45 To	Str/Pe 10.00- 10.55 To	7-9 17.30- 18.20 To	Allm 18.30- 20.00 To	Allm 11.00- 12.00 Fre	J/B 17.00- 17.45 Fre	Allm 11.00- 12.30 Lö
V2 6-12/1	***	***	***	***	***	UA/ÅS	DL	MSE	UA	SD	SD/UL	EN	SÅ/UA	UA	DL/SS	SD	SD	SF/MSE
V3 13-19/1	UA	UA	HE	SS	ÅS	UA/ÅS	DL	DL	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	UA	MH/UA	UL	UA	SF/MSE
V4 20-26/1	UA	UA	HE	MH	MH	UA/ÅS	DL	SF	UA	SD	SD/UL	UA	SÅ/UA	TH	MH	TH	SD	SF/MSE
V5 27/1-2/2	TH	UA	HE	HE	HE	UA/ÅS	DL	HE	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	SD	UA	SF/MSE
V6 3-9/2	UA	UA	HE	SS	ÅS	UA/ÅS	DL	MSE	UA	SD	SD/UL	UA	SÅ/UA	TH	DL/SS	UL	SD	SF/MSE
V7 10-16/2	TH	UA	HE	MH	MH	UA/ÅS	DL	DL	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	TH	MH	TH	UA	SF/MSE
V8 17-23/2	UA	UA	HE	HE	HE	UA/ÅS	DL	SF	UA	SD	SD/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	SD	SD	SF/MSE
V9 24/2-2/3	TH	UA	HE	SS	ÅS	UA/ÅS	DL	HE	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	TH	DL/SS	UL	UA	SF/MSE
V10 3-9/3	UA	UA	HE	MH	MH	UA/ÅS	DL	MSE	UA	SD	SD/UL	UA	SÅ/UA	TH	MH	TH	SD	SF/MSE
V11 10-16/3	TH	UA	HE	HE	HE	UA/ÅS	DL	HE	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	SD	UA	SF/MSE
V12 17-23/3	UA	UA	HE	SS	ÅS	UA/ÅS	DL	DL	UA	SD	SD/UL	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	SD	SF/MSE
V13 24-30/3	TH	UA	HE	MH	MH	UA/ÅS	DL	SF	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	TH	MH	TH	UA	SF/MSE
V14 31/3-6/4	UA	UA	HE	HE	HE	UA/ÅS	DL	DL	UA	SD	SD/UL	EN	SÅ/UA	TH	DL/SS	SD	SD	SF/MSE
V15 7-13/4	TH	UA	HE	SS	ÅS	UA/ÅS	DL	HE	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	UA	SF/MSE
V16 14-20/4	UA	UA	HE	MH	MH	UA/ÅS	DL	SF	UA	SD	SD/UL	UA	SÅ/UA	TH	****	TH	****	SF/MSE
V17 21-27/4	***	***	****	****	HE	UA/ÅS	DL	DL	UA	UA	UA/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	SD	UA	SF/MSE
V18 28/4-4/5	UA	UA	HE	SS	ÅS	UA/ÅS	DL	MSE	UA	SD	SD/UL	UA	SÅ/UA	TH	DL/SS	UL	SD	SF/MSE
V19 5-11/5	TH	UA	HE	MH	MH	UA/ÅS	DL	HE	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	TH	MH	TH	UA	SF/MSE
V20 12-18/5	TH	UA	HE	HE	HE	UA/ÅS	DL	SF	UA	SD	SD/UL	EN	SÅ/UA	TH	TH	SD	SD	SF/MSE
V21 19-25/5	UA	UA	HE	SS	ÅS	UA/ÅS	DL	DL	UA	UA	UA/UL	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	UA	SF/MSE
V22 26/5-1/6	TH	UA	HE	MH	MH	UA/ÅS	DL	MSE	UA	SD	****	***	*****	****	****	****	****	*****

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 15.00 Sönd	10 - 12 16.00 Sönd	Tonår 17.00 Sönd
V2 6-12/1	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V3 13-19/1	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V4 20-26/1	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V5 27/1-2/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V6 3-9/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V7 10-16/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V8 17-23/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V9 24/2-2/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V10 3-9/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V11 10-16/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V12 17-23/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V13 24-30/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V14 31/3-6/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V15 7-13/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V16 14-20/4	*****	*****	*****
V17 21-27/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V18 28/4-4/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V19 5-11/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V20 12-18/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V21 19-25/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ

Allmänna pass

VECKA:	Attackformer	Jo/Bokken
V2	Aihanmi-katatedori	Bokken Suburi 1-7
V3	Shomenuchi	Bokken 2-4-8 riktningar
V4	Gyakuhanmi-katatedori	Bokken Awase 1-7
V5	Katadori, Sodedori	Jo Kihon: Tsuki, Men no Bu (10st)
V6	Yokomenuchi	Jo Kihon: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
V7	Ryotedori, ryokatadori	Kummitachi 1-5
V8	Tsuki, Geri	Jo Kata 13
V9	Munadori, Hijidori	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	Aihanmi-katatedori	Kummitachi 1-5
V14	Shomenuchi	Ki-Musubi-no-Tachi
V15	Gyakuhanmi-katatedori	Bokken Suburi 1-7
V16	Ryotedori, ryokatadori	Bokken 2-4-8 riktningar
V17	Yokomenuchi	Bokken Awase 1-7
V18	Ushiro: Katatekubishime, Eridori, Kakae	Kummi Jo 1-10
V19	Tsuki, Geri	Jo Kihon i rörelse: Tsuki, Men no Bu (10st)
V20	Ushiro: ryotedori, ryokatadori, ryohijidori	Jo Kihon i rörelse: Hasso, Katate, Nagare no Bu (10st)
V21	Aihanmi-katatedori	Jo Kata 31
V22	Shomenuchi	Jo Awase 1-8

Grund + Tonåringar

VECKA:	Attackformer	Teknik	Övrigt	Jo/Bokken
V2.	Ryotedori	1: Tenchinage	Ukemi: Ushiro Taisabaki	Bokken Suburi 1-4
V3.		2: Iriminage		
V4.	Aihanmi-katatedori	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		
V7.	Yokomenuchi	1: Shihonage 2: Ikkyo		Jo Kihon: Tsuki no Bu (5st)
V8.		3: Iriminage		
V9.	Gyakuhanmi- katatedori	1: Taino-tenkan-ho 2: Kokyunage	Ukemi: Mae, Ushiro	Jo Kihon: Men no Bu (5st)
V10.		3: Ikkyo 4: Iriminage 5: Kaitennage		
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.	Ushiro-ryotedori	1: Kokyunage 2: Sankyo	Ikkyo-Undo: Mae, Zengo, Shiho, Happo	Jo Kata 13
V16.		3: Ikkyo 4: Iriminage		
V17.	Katateryotedori	1: Kokyunage 2: Kokyuho	Tobikoshi-ukemi	Jo Kihon: Hasso no Bu (5st)
V18.		3: Iriminage		
V19.	Ryotedori	1: Tenchinage 2: Kotegaeshi	Yoko-ukemi	Jo Kata 31
V20.		3: Koshinage		
V21.	Ryokatadori	1: Iriminage 3: Yonkyo		
V22.		3: Kokyunage 5		

Jo/Bokken pass

VECKA:	Första 20 min	Sedan
V2	Bokken suburi 1-7	Bokken Awase 1-7
V3		
V4		
V5	Bokken 2-4-8 riktningar	Tachidori
V6		
V7	Jo Kihon:	Jodori
V8	Tsuki no Bu, Men no Bu	
V9		Jowaza
V10	Jo Kihon:	Jo Awaze 1-8
V11	Hasso no Bu, Katate no Bu, Nagare no Bu	
V12		
V13	Jo Kata 13	Kummi Jo 1-10
V14	Jo Kata 22	
V15	Jo Kata 31	
V16	Bokken suburi 1-7	Ki-Musubi-no-Tachi
V17	Kummi Tachi 1-5 Kihon	
V18	samt Ken no Ri och Tai no Ri för de som behöver det	
V19		
V20	Ken Tai Jo 1-7 med variationer	
V21		

Jo/Bokken pass

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.	

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 partners 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 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
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 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
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