

Instruktörsschema våren 2026

INSTRUKTÖRER

DL	Dino Lidberg
EN	Emmeli Neivak
HE	Hans Eriksson
JL	Jenny Lagerqvist
MH	Martin Hansson
MSE	Michael Sederlin
SD	Stefan Derolf
SF	Sten Frödin
SS	Soma Szabo
SÅ	Sonny Ågren
TH	Tomas Hellsen
UA	Urban Aldenklint
UL	Ulf Linde
VT	Viktoria Thune
ÅS	Åsa Scherrer
TONÅR:	GZ Greta Zetterqvist
	KT Klara Thör

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.
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	9-12 17.30- 18.20 Må	Grund 19.00- 20.15 Må	5-9 17.30- 18.20 Ti	Allm 19.00- 20.15 Ti	3-4 17.15- 17.40 Ons	9-12 18.00- 18.50 Ons	Grund 19.00- 20.15 Ons	Allm 6.45- 7.45 To	Str/Pe 10.00- 10.55 To	5-9 17.30- 18.20 To	Allm 18.30- 20.00 To	Allm 11.00- 12.00 Fre	J/B 17.00- 18.00 Fre	Allm 11.00- 12.30 Lö
V2 5-11/1	***	***	***	*****	*****	*****	UA	SD	SD/MH	JL	SÅ/UA	TH	TH	SD	SD	MSE/SF
V3 12-18/1	UA	UA	HE	HE/MH	UA/KT	MSE	UA	UA	MH/UL	EN	SÅ/UA	TH	DL/TH	TH	UA	MSE/SF
V4 19-25/1	TH	UA	HE	EN	UA/KT	SS/DL	UA	SD	SD/MH	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	SD	MSE/SF
V5 26/1-1/2	UA	UA	HE	MH	UA/KT	JL	UA	UA	MH/UL	JL	SÅ/UA	TH	TH	TH	HE	MSE/SF
V6 2-8/2	TH	UA	HE	UA	UA/KT	SF	UA	SD	SD/MH	EN	SÅ/UA	TH	DL/TH	SD	SD	MSE/SF
V7 9-15/2	UA	UA	HE	MH	UA/KT	SS/DL	UA	UA	MH/UL	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	UA	MSE/SF
V8 16-22/2	TH	UA	HE	EN	UA/KT	UA	UA	SD	SD/MH	JL	SÅ/UA	TH	TH	SD	SD	MSE/SF
V9 23/2-1/3	UA	UA	HE	HE/MH	UA/KT	MSE	UA	UA	MH/UL	EN	SÅ/UA	TH	DL/TH	TH	UA	MSE/SF
V10 2-8/3	TH	UA	HE	MH	UA/KT	SS/DL	UA	SD	SD/MH	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	SD	MSE/SF
V11 9-15/3	UA	UA	HE	UA	UA/KT	JL	UA	UA	MH/UL	JL	SÅ/UA	TH	TH	TH	UA	MSE/SF
V12 16-22/3	TH	UA	HE	EN	UA/KT	SF	UA	SD	SD/MH	EN	SÅ/UA	TH	DL/TH	SD	SD	MSE/SF
V13 23-29/3	TH	UA	HE	MH	UA/KT	SS/DL	UA	UA	MH/UL	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	HE	MSE/SF
V14 30/3-5/4	TH	UA	HE	HE/MH	UA/KT	UA	UA	SD	SD/MH	JL	SÅ/UA	TH	TH	TH	SD	MSE/SF
V15 6-12/4	***	***	***	ÅS/MH	UA/KT	MSE	UA	UA	MH/UL	EN	SÅ/UA	TH	DL/TH	SD	UA	MSE/SF
V16 13-19/4	TH	UA	HE	EN	UA/KT	SS/DL	UA	SD	SD/MH	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	SD	MSE/SF
V17 20-26/4	UA	UA	HE	UA	UA/KT	JL	UA	UA	MH/UL	JL	SÅ/UA	TH	TH	TH	HE	MSE/SF
V18 27/4-3/5	TH	UA	HE	ÅS/MH	UA/KT	SF	UA	SD	SD/MH	EN	SÅ/UA	TH	DL/TH	****	****	MSE/SF
V19 4-10/5	UA	UA	HE	HE/MH	UA/KT	SS/DL	UA	UA	MH/UL	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	UA	MSE/SF
V20 11-17/5	TH	UA	HE	EN	UA/KT	UA	UA	SD	SD/MH	***	*****	***	****	****	****	*****
V21 18-24/5	UA	UA	HE	ÅS/MH	UA/KT	MSE	UA	UA	MH/UL	EN	SÅ/UA	TH	DL/TH	SD	HE	MSE/SF
V22 25-31/5	TH	UA	HE	HE/MH	UA/KT	SS/DL	UA	SD	SD/MH	UA	SÅ/UA	TH	TH	UL	SD	MSE/SF

Årsta.

VECKA/ DATUM:	7 - 9 15.00 Sönd	10 - 12 16.00 Sönd	Tonår 17.00 Sönd
V2 5-11/1	*****	*****	*****
V3 12-18/1	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V4 19-25/1	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V5 26/1-1/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V6 2-8/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V7 9-15/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V8 16-22/2	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V9 23/2-1/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V10 2-8/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V11 9-15/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V12 16-22/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V13 23-29/3	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V14 30/3-5/4	*****	*****	*****
V15 6-12/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V16 13-19/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V17 20-26/4	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V18 27/4-3/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V19 4-10/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V20 11-17/5	*****	*****	*****
V21 18-24/5	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ	VT/MH/GZ
V22 25-31/5	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: <u>Iriminage</u>		
V4.	Aihanmi-katatedori	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		
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, Kaiter	
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	
V20.		3: Koshinage		
V21.	Ryokatadori	1: Iriminage 3: Yonkyo		Jo Kata 31
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: Tsuki no Bu, Men no Bu	Jodori
V8		
V9		Jowaza
V10	Jo Kihon: Hasso no Bu, Katate no Bu, Nagare no Bu	Jo Awaze 1-8
V11		
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 samt Ken no Ri och Tai no Ri för de som behöver det	
V18		
V19		
V20	Ken Tai Jo 1-7 med variationer	
V21		
V22	Jodori	Jowaza

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.			

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:
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.	Mae, Zengo, Happo
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: Kokyohu 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, Happo
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,
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	Irimitenkan, Kaiten

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