

ADG – träning hösten 2020

Varje träningspass (tisdagar och torsdagar)

Tai jutsu: Tai no henko / morote dori kokyu ho + ytterligare en kokyu ho / kokyu nage / suwari waza kokyu ho grund och variationer.

Vapen: Repetera jo och bokken suburi

Lördagar

Olika tema + vapenträning: jo kata (13 och 31), kumi jo, kumi tachi och ken tai jo

Söndagar

Nybörjarträning, ukemi

Teknik och vecka

(tränas både tachi waza – stående, suwari waza – sittande och hanmi handachi waza – sittande med stående attack)

Vecka	Datum	Tai jutsu	Vapen	Övrigt	
36	1-6/9	Terminen startar		Öppet hus lördag 5/9	
37	7-13/9	Ikkyo	Bokken suburi		
38	14-20/9	Nikyo	Jo suburi 1-5 / 6-10		
39	21-27/9	Tenshi nage	Bokken awase		
40	28/9-4/10	Shiho nage	Jo suburi 11-13 / 14-18	3-4 Lewis de Quiros Sensei i K-hamn	
41	5-11/10	Sankyo	Bokken awase		
42	12-18/10	Kote gaeshi	Jo suburi 19-20		
43	19-25/10	Irimi nage	Bokken happo giri		
44	26/10-1/11	Koshi nage	Alla vapen t o m 3:e kyu introducerade. Vi fokuserar på det som behövs inför kommande graderingar		
45	2-8/11	Kaiten nage			
46	9-15/11	Yonkyo			
47	16-22/11	Fokus på graderingstekniker för alla inför kommande graderingar			
48	23-29/11				
49	30/11-6/12			5-6 ev Lewis de Quiros Sensei	
50	7-13/12				
51	14-20/12			19/12 terminsavslutning	
52	21-27/12			Träningsuppehåll	