

## ADG träning våren 2017

### 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

### 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	
2	Jan 9-15	Ikkyo	Bokken suburi	14/1 Takemusu Aikido Gbg, Kagami Biraki endagsläger	
3	16-22	Nikyo	Jo suburi 1-5 / 6-10		
4	23-29	Tenchi nage	Bokken awase	28-29/1 Tostared Aiki Kai 5 år. Läger i Borås med Okimura Shihan, 7 dan	
5	30-5 feb	Shiho nage	Jo suburi 11-13 / 14-18		
6	Feb 6-12	Sankyo	Bokken awase		
7	13-19	Kote gaeshi	Jo suburi 19-20	Sportlov	
8	20-26	Irimi nage	Bokken happo giri	25-26/2 Läger med Lewis Bernaldo de Quiros, 6 dan	
9	27-5 mars	Koshi nage	Alla vapen t o m 3:e kuy introducerade. Vi fokuserar på det som behövs inför kommande graderingar + tanto, jo och tachi dori samt jo nage		
10	Mars 6-12	Kaiten nage			
11	13-19	Yonkyo			
12	10-26	Gokyo, rokkyo			
13	27-2 apr	Variationer, progressions, kokyu nage, randori, suwari waza, hanmi handachi			
14	April 3-9				
15	10-16				
16	17-23	Graderingsträning för alla oberoende av om man ska gradera sig nu eller senare.	Graderingsträning för alla oberoende av om man ska gradera sig nu eller senare.	Påsklov – skiljer sig åt för stadsdelarna.	
17	24-30				
18	Maj 1-7				
19	8-14				
20	15-21				
21	22-28				Gradering 27/5 ?
22	29-4 juni				Gradering 3/6 ?