

ADG – träning hösten 2018

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	
36	Sept 3-9	Terminen startar			
37	10-16	Ikkyo			
38	17-23	Nikyo	Bokken suburi		
39	24-30	Tenchi nage	Jo suburi 1-5 / 6-10		
40	Okt 1-7	Shiho nage	Bokken awase	6-7/10 Pat Hendricks Shihan i Växjö	
41	8-14	Sankyo	Jo suburi 11-13 / 14-18		
42	15-21	Kote gaeshi	Bokken awase		
43	22-28	Irimi nage	Jo suburi 19-20		
44	30-4/11	Koshi nage	Bokken happo giri		
45	Nov 5-11	Kaiten nage	Alla vapen t o m 3:e kuy introducerade. Vi fokuserar på det som behövs inför kommande graderingar		
46	12-18	Yonkyo			
47	19-25	Graderingsträning för alla oberoende av om man ska gradera sig nu eller senare.			
48	26-2/12			1/12 Gradering	
49	Dec 3-9	Tematräning, riai, variationer mm + Träning med fokus på kommande graderingar		8-9/12 Yudanshaläger med Lewis BdeQ i Köpenhamn	
50	10-16				
51	17-23				
52	24-30				
	31/12			Nyårsträning med Patrick Sensei (?)	