

ADG – träning hösten 2019

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	Läger mm	
36	Sept 2-8	Terminen startar			
37	9-15				
38	16-22	Ikkyo	Bokken suburi		
39	23-29	Nikyo	Jo suburi 1-5 / 6-10	27-29/9 läger i Hannover med Pat Hendricks Shihan	
40	30/9-6/10	Tenchi nage	Bokken awase	5-6/10 Läger med Lewis B de Quiros Sensei i Köpenhamn	
41	Okt 7-13	Shiho nage	Jo suburi 11-13 / 14-18		
42	14-20	Kote gaeshi	Bokken awase		
43	21-27	Irimi nage	Jo suburi 19-20		
44	28/10 -3/11	Koshi nage	Bokken happo giri		
45	Nov 4-10	Kaiten nage	Alla vapen t o m 3:e kyu introducerade. Vi fokuserar på det som behövs inför kommande graderingar		
46	11-17	Sankyo/yonkyo			
47	18-24	Graderingsträning för alla oberoende av om man ska gradera sig nu eller senare.		23/11 Tema: Ken tai jo 12:45-15:00 samkväm efter passet	
48	25/11-1/12				
49	Dec 2-8			7/12 Graderingar	
50	9-15	Tematräning, riai, variationer mm + Träning med fokus på kommande graderingar		14/12 Lucialäger för barn och ungdomar, Borås aikidoklubb	
51	16-22				
52	23-29	Tisdag och torsdag röda dagar – ingen träning			
	31/12			Nyårsträning med Patrick Sensei (?)	