

ADG – träning våren 2019

Varje träningspass (tisdagar och torsdagar)

Tai jutsu: Tai no henko / morote dori kokyū ho + ytterligare en kokyū ho / kokyū nage / suwari waza kokyū 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
3	Jan 14-20	Ikkyo	Bokken suburi	
4	21-27	Nikyo	Jo suburi 1-5 / 6-10	27-28/1 Tostared Aikikai 7 år läger med Mark Villasenor
5	28-3 feb	Tenchi nage	Bokken awase	2-3/2 Jo- och bokkenläger med L-G Andersson, Torsby
6	Feb 4-10	Shiho nage	Jo suburi 11-13 / 14-18	
7	11-17	Sankyo	Bokken awase	Sportlov
8	18-24	Kote gaeshi	Jo suburi 19-20	
9	25-3 mars	Irimi nage	Bokken happo giri	
10	Mars 4-10	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	9/3 Träningen flyttad till Borås: Endagsläger (10-16) med Ylva, Sam och Linda – 14 dan
11	11-17	Kaiten nage		16/3 Årsmöte ADG
12	18-24	Yonkyo		23/3 aikidoförbundets stämma
13	25-31	Gokyo, rokkyo		
14	April 1-7	Variationer, progressions, kokyū nage, randori, suwari waza, hanmi handachi		
15	8-14			
16	15-21			Påsklov
17	22-28	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.	
18	29-5 maj			4-5/5 Läger med Lewis BdeQ i Lund
19	Maj 6-12			
20	13-19			
21	20-26			25/5 klubbgraderingar
22	27-2 juni			
23	Juni 3-9		7-9/6 Jubileumsläger ADG 30 år med Pat Hendricks Shihan	