

Terminsplantering Vuxna Avance VT25

Terminsplanteringen är uppbyggd för att hinna med alla tekniker till respektive grad under en termin.

Vecka	<u>Kihon</u>	<u>Yaku/Randori</u>	<u>Atemi</u>	1Kyu	1Dan	2Dan	3Dan	4Dan
3	Terminstart	---	---	Grundtekniker + kihon	Grundtekniker + kihon	Grundtekniker + kihon	Grundtekniker + kihon	Grundtekniker + kihon
4	<u>Koshi otoshi</u>			J6, R2	J12, J5	J13, J2	J2, J12	
5	<u>Uki otoshi</u>			J11, J10	J4, J8	J17, R2	J18, J17	
6	<u>Tai guruma</u>			J19	J15, J19	J6, J8	J3, J6	
7	<u>Sukui nage</u>			J3, J8	R1, J9	J4, J9	R1, J3	
8	<u>Ko uchi gari</u>			J12	J6	Fri	J9, R3	
9	<u>Kote gaeshi</u>			J5, J18	J10, J18	J11, J1	J11, J13	
10	<u>Irimi nage</u>			J13, J14	J16, R3	J3, J19	J19, J21	
11	<u>O goshi</u> + <u>Harai goshi</u>			J2, R3	J2	J12, R3	J20, J1	
12	<u>Waki gatame</u>			J1, J16	J14, J13	J7, J10	J16, J15	
13	<u>Ude osae</u>			J17, J18	R2, J7	J15, J16	J10, R2	
14	<u>Kote mawashi</u>			J7	J1, J17	R1, R4	J5, R4	
15	<u>O soto osae</u>			J15	J11	J14	J7, J6	
16	<u>O soto otoshi</u>			J4, R1	J3	J5, J18	J4, J14	
17	Påskläger		---	---	---	---	---	---
18	Provgradering							
19								
20								
21	Gradering							

Vecka	<u>Kihon</u>	<u>Yaku</u> / <u>Randori</u>	<u>Atemi</u>	1Kyu	1Dan	2Dan	3Dan	4Dan
22								
23	Avslutning							