

Teknikschema för våren 2024

vecka	Ti U+V	Ti U	To U+V	To U
4	O soto otoshi+gari Kniv	Förflytt, falltek, Stuptag,handle d	Falltek, förflytn, slag,spark, omfamn	Falltek,, förflyttn Omfamn,armstrypn
5	Handleder, omfamn	Handleder, omfamn	Falltek, golvet	Balans, rörelse, armstryp, kravatt
6	Förflytt+block kravattgrepp, 2 mot 1	Falltek Osoto otoshi	Balans,rörelse,styrka, Falltek	Falltek, förflytt+block armstryp,handleder
7	Tag för att slå, Skalltag,randori	Serie , förflyttn	O soto otoshi-olika attacker	Handleder, struptag
8	Kniv, golvet, newaza	Struptag liggande, serie	Kata otoshi, o soto gari	Falltek,förflyttn,kravattgrepp O soto otoshi
9	Omfamningar, spark Serie-or	Golvet Handleder Serie-gul	Balans,styrka, förflytt+block Ne waza	Balans,styrka, förflytt+block styptag liggande
10	Slag, spark Ogoshi, harai goshi	Armstryp, kravattgrepp	Armfäll, kote gaeshi, slag,spark	Falltek,omfamn, serier
11	Armstrypn, kravatt, skalltag	Osoto otoshi Slag, spark	Under hakan,runt halsen	Falltek,o soto otoshi, o soto gari
12	Påk,stav	Golvet-struptag, -hanledlås	Skalltag,tag för slå	Skalltag,armstryp, seie
13	Påk, serie or randori	Handleder Mot haka	Inget	Inget
14	Slag, spark, tagför att slå	Omfamningar Armfällning	Falltek, armfälln,slag,spark	Gul serie,o goshi
15	Handleder, struptag, Dubbel nelson	Kote gaeshi Armfällning	Armstypn,kravattgrepp Randori stående	O soto otoshi, osoto gari
16	O goshi, harai goshi, uki goshi, Hane goshi	Kravatt, hals + fällningar	Inget	Inget
17	Skalltag, tag för att slå, o uchi gari, serie	Golvet + serier	kniv	Förflyttn+block,falltek, spark
18	Serie og, gr, bl	Spark serier	Inget	Inget
19	kniv	bältestraining	slag	bältestraining

V 20 Ti+to bältestraining för alla

V 21 ti tester, to fritt

V 22,23 Sommartraining för alla ti 18.30-20.00

Saker att ha med på träning

- Styrka
- Balans
- Rörelse
- Stretching
- Förflyttning
- Blockering
- Fallteknik (tjocka mattan)
- Reaktionsträning (boxbollen i skåpet)
- Jobba två och två
- Serier - 4-5 tekniker i följd
- Serier - gul, orange, grön m m
- Lekar (ungdomar)
- Randori – stående och liggande
- Snappning