

INSTRUKTÖRSSCHEMA HÖSTEN 2021

- Tema Dokan Ryu Ju Jutsu= OBS! Tematräning på graderingstekniker!

OBS! Glöm inte:

- Att Instruktören fyller i närvaron i både Appen & Närvarokorten!
- Nya medlemmar, skall ha en medlemsansökan!
- Onsdagar är vår städdag i dojon!

AUGUSTI			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Mån 16	Kl. 18	Pavel Antonsson	<i>Terminsstart vuxna & Kadettgrupp Ju Jutsu:</i> Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
Ons 18	Kl. 18	Robert Löfgren	Fighting & Sport Ju Jutsu.
Sön 22	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Martin Ladfors	<i>Terminsstart Barngruppen! Ju Jutsu.</i> <i>Grundteknik:</i> Ko uchi gari (4 Mon). O uchi gari (3 Mon), Harai goshi (2 Mon) <i>Kastkombination:</i> 2-3 Mon <i>Kastkontring:</i> 4 Mon <i>Newaza:</i> Kuzure gesa gatame (4 Mon), Tate shiho gatame (3 Mon), Kata gatame (2 Mon) <i>Jidokwan Taekwondo.</i> <i>Sparkar:</i> Dollyo Chagi & Yop Chagi (8 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson & Jonathan Alsin	<i>Terminsstart Barngruppen! Ju Jutsu.</i> <i>Grundteknik:</i> O soto otoshi. <i>Jigo waza:</i> Armstrykning. <i>Jidokwan Taekwondo.</i> <i>Sparkar:</i> Ap Chagi, Pit Chagi (12 Gup)
Sön 22	Kl. 13	Pavel Antonsson	<i>Månadsseminarium I Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu</i>
Mån 23	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Göte Tolvteus	<i>Nybörjarstart!</i> Introduktion. Fallteknik. <i>Kihon:</i> O soto otoshi + slag. <i>Jigo waza:</i> Armstrykning.
Ons 25	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kodokan Judo
	Nybörjare	Jonathan Alsin	<i>Kihon:</i> O soto otoshi. <i>Jigo waza:</i> Stryptag. Mitts/focus pads.
	Kl. 1930	Pavel Antonsson	<i>Miniseminarium-Kano Ryu</i>
Tors 26	Kl. 1730-1815	MAAS SCANDINAVIA BUDOSEMINARIUM Med Shihan Pavel Antonsson	On Line Zoom

Sön 29	Kl. 12 Barngrupp Avancerad + Nybörjare	Pavel Antonsson & Göte Tolvteus	Jidokwan Taekwondo. Stance: Junbi Sogi. Sparkar: Doobal Pit Chagi, Mon Dollyo Chagi, Tornado (Dolgae Chagi) Makki + Slag: Are makki (gedan barai) + Slag (oi tsuki). Poomse: Taegeuk Il Jang
	Kl. 13	<i>Fri träning/Open mat</i>	<i>Open mat</i>
Mån 30	Kl. 18	Clas Eriksson	Fighting & Sport Ju Jutsu.
	Nybörjare	Pablo Sorribes	Kihon: Sparkar. Ude osae. Jigo waza: Hårtag och grepp i kläder.

SEPTEMBER			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Ons 1	Kl. 18	Pavel Antonsson	<i>Terminsstart Kadett & Vuxen Sport Taekwondo</i>
	Kl. 19	Pavel Antonsson	<i>Poomsepass</i>
Sön 5		Sista dag för materialbeställning & kläder!	
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson	Ju Jutsu. Grundteknik: Seoi nage (4 Mon), Kote gaeshi (3 Mon), Tai otoshi (2 Mon) Kontring kast: 2-4 Mon Jigo waza: 2-4 Mon. Jidokwan Taekwondo. Sparkar: Dwit Chagi (8 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén & Anders Olsson	Ju Jutsu. Grundteknik: De ashi barai, O goshi. Jigo waza: 5 Mon. Sparkar: Maegeri.
	Kl. 13	Pavel Antonsson	Katapass
Mån 6	Kl. 18	Clas Eriksson	Newazapass! Alla grupper!
Ons 8	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu.
Sön 12	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Clas Eriksson & Martin Ladfors	Ju Jutsu. Kihon: Ude osae (4 Mpn), Oi tsuki (3 Mon), Maegeri (3 Mon), Mawashigeri (2 Mon) Kontring Maegeri: 3 Mon. Jigo waza: 2-4 Mon. Kata: Taikyoku Shodan (3 Mon)
	Barngrupp Nybörjare	Göte Tolvteus	Ju Jutsu. Jigo waza: 5 Mon. Slag: Oi tsuki. Spark: Mae keage, Mawashigeri.
	Kl. 13	<i>Open mat!</i>	<i>Open mat!</i>
Mån 13	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu.
	Nybörjare	Anders Brodén	Kihon: Maegeri + mawashigeri. Rep. jigo waza.
Ons 15	Kl. 18	Clas Eriksson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Martin Ladfors	Jigo waza: Hårtag. Kihon: Juji gatame, ne waza.
	Kl. 1930	Robert Löfgren	Tävlingsgrupp! Extra sparringpass inför West Fight

Sön 19	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Pablo Sorribes	Ju Jutsu. <i>Uke waza:</i> Gedan barai (3 Mon), Gedan soto uke (3 Mon), Chudan soto uke (2 Mon) <i>Slag:</i> Kizami tsuki (2 Mon), Gyakutsuki (2 Mon). <i>Kast:</i> Alla 4 Mon. <i>Ne waza:</i> Yoko shiho gatame (4 Mon), Kami shiho gatame (2 Mon). <i>Jigo waza:</i> Repetition 5 Mon. <i>Kata:</i> Taikyoku Shodan (3 Mon) Jidokwan Taekwondo. <i>Hanbon Kyorugi:</i> 6 Gup.
	Barngrupp Nybörjare	Robert Löfgren & Stefan Petrovic	Ju Jutsu. <i>Kast:</i> De ashi barai, O goshi. <i>Jigo waza:</i> Stryptag och armstrykning. Jidokwan Taekwondo. <i>Sparkar:</i> 12 Gup.
<i>Sön 19</i>	<i>Kl. 13</i>	<i>Metodikkurs i Självskydd (No-Gi Goshin Jutsu) Pavel Antonsson</i>	<i>Dokan Dojo (Honbu Dojo)</i>
Mån 20	Kl. 18	Clas Eriksson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Jonathan Alsin	<i>Kihon:</i> O soto otoshi. <i>Jigo waza:</i> Påkslag. Kontrollgrepp.
Ons 22	Kl. 18	Pavel Antonsson	Karate Jutsu-Alla grupper!
	Kl. 19	Pavel Antonsson	<i>Tävlingsgrupp! Extra sparringpass inför West Fight</i>
<i>Tors 23</i>	<i>Kl. 1730-1815</i>	<i>MAAS SCANDINAVIA BUDOSEMINARIUM Med Shihan Pavel Antonsson</i>	<i>On Line Zoom</i>
Sön 26	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson	Ju Jutsu. <i>Fallteknik.</i> <i>Grundtekniker:</i> Seoi nage (4 Mon), O uchi gari (3 Mon), Ko soto gake & Harai goshi (2 Mon). <i>Newaza:</i> Repetition 2-5 Mon. Jidokwan Taekwondo. <i>Poomse:</i> Taegeuk Il Jang. <i>Sparkar:</i> Doobal Pit chagi (6 Gup).
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson & Anders Brodén	Ju Jutsu. <i>Fallteknik.</i> <i>Kast:</i> Repetition 5 Mon. <i>Newaza:</i> Repetition 5 Mon.
Sön 26	Kl. 13	Pavel Antonsson	<i>Månadsseminarium II Toyama Ryu Iaijutsu</i>
Mån 27	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kodokan Judo. <i>Alla grupper!</i>
	Kl. 1915	Pavel Antonsson	<i>Kano Ryu "Old School Kodokan"</i>
Ons 29	Kl. 18	Robert Löfgren	Fighting & Sport Ju Jutsu. <i>Alla grupper!</i>

OKTOBER			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Lör-sön 2-3		Taikai "Old School Kodokan Judo"-Ju Jutsu-Sport Ju Jutsu-Kano Ryu-Taiho Jutsu Med Shihan Bruce Bethers 9 Dan och Shihan José Caracena 6 Dan	Madrid, Spanien
Lör 2	Kl. 11-15	Katakurs??	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Sön 3	Kl. 12 Barngrupp Avancerad + Nybörjare	Robert Löfgren & Göte Tolvteus	Barngrupp Sport Taekwondo
	Kl. 13	Fri träning/Open mat	Open mat
Mån 4	Kl. 18	Martin Ladfors	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
Ons 6	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Pablo Sorribes	Kihon: Slag. Kombination/kontring: slag & spark. Jigo waza: Grepp i kläder
	Kl. 1930	Pavel Antonsson	Tävlingsgrupp! Extra sparringpass inför West Fight
Lör 9	Kl. 11	West Fight Ju Jutsu/IJFF Fighting	Dokan Dojo
Sön 10	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Clas Eriksson	Ju Jutsu. Jigo waza: 2-4 Mon. Newaza: 2-4 Mon.
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén	Ju Jutsu. Slag: Sonobatsuki, oitsuki. Jigo waza: 5 Mon.
	Kl. 13	Fri träning/Open mat	Open mat
Mån 11	Kl. 18	Göte Tolvteus	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
Ons 13	Kl. 18	Metodikkurs i Självskydd (No-Gi Goshin Jutsu) Pavel Antonsson	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Lö-sön 16-17		SBKF:s Tränarutbildning steg 1	Bollebygd
Sön 17	Kl. 12	Pavel Antonsson & Robert Löfgren	Barngrupp Sport Ju Jutsu
Sön 17	Kl. 13	Pavel Antonsson	Månadsseminarium III Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu
Mån 18	Kl. 18	Clas Eriksson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Jonathan Alsin	Kihon: Ude osae, maegeri. Ne waza. Jigo waza: Grepp i kläder
Ons 20	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting-Knockdownpass. Alla grupper!

Sön 24	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Göte Tolvteus & Pablo Sorribes	Ju Jutsu. <i>Fallteknik.</i> <i>Tillämpningar Sport Ju Jutsu & Newaza:</i> Repetition 2-4 Mon. <i>Kata:</i> Taikyoku Shodan (3 Mon) Jidokwan Taekwondo. Sparkar: Mom Dollyo Chagi (6 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Martin Ladfors & Stefan Petrovic	Ju Jutsu. <i>Fallteknik.</i> <i>Kast:</i> Repetition 5 Mon. <i>Newaza:</i> Repetition 5 Mon.
	Kl. 13	<i>Fri träning/Open mat</i>	<i>Open mat</i>
Mån 25	Kl. 18	Robert Löfgren	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Anders Olsson	<i>Kihon:</i> Sparkar. Ude osae. <i>Jigo waza:</i> Hårtag och grepp i kläder.
Ons 27	Kl. 18	Pavel Antonsson	<i>Vuxengrupp & Kadettgrupp Sport Taekwondo.</i>
	Kl. 1915	Pavel Antonsson	Stretchingpass
<i>Tors 28</i>		<i>World Judo Day</i>	
<i>Tors 28</i>	<i>Kl. 1730-1815</i>	<i>MAAS SCANDINAVIA BUDOSEMINARIUM Med Shihan Pavel Antonsson</i>	<i>On Line Zoom</i>
Sön 31	Kl. 12	Pavel Antonsson & Clas Eriksson	<i>Barngrupp Sport Ju Jutsu</i>
	Kl. 13	Pavel Antonsson	<i>Kobujutsu/Yawara</i>

NOVEMBER			
Mån 1	Kl. 18	Göte Tolvteus	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Pablo Sorribes	<i>Kihon:</i> O soto otoshi. Ne waza.
Ons 3	Kl. 18	Robert Löfgren	Fighting & Sport Ju Jutsu. <i>Alla grupper!</i>
<i>Sön 7</i>	<i>Kl. 12 Barngrupp</i>	<i>Novemberlov!</i>	<i>Träningen inställd!</i>
Sön 7	Kl. 13	Pavel Antonsson	Karate Jutsu. <i>Alla grupper!</i>
Mån 8	Kl. 11	Clas Eriksson	Ne waza pass. <i>Alla grupper!</i>
Ons 11	Kl. 18	Pavel Antonsson & Clas Eriksson	Kodokan Judo- Katapass
	<i>Kl. 1900</i>	<i>5 Dan Taekwondo</i>	<i>Genrep</i>
<i>Fre 12</i>	<i>Kl. 16</i>	<i>Högre Dangradering Taekwondo</i>	<i>Dokan Dojang</i>
Sön 14	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Robert Löfgren	Graderingsrepetition
	Barngrupp Nybörjare	Martin Ladfors	Graderingsrepetition
	Kl. 13	Robert Löfgren	Fighting & Sport Ju Jutsu. <i>Alla grupper!</i>
Mån 15	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Clas Eriksson	<i>Kihon:</i> Ude osae, maegeri. Ne waza. <i>Jigo waza:</i> Grepp i kläder
Ons 17	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Anders Brodén	<i>Kihon:</i> O soto otoshi. Ne waza.
	<i>Kl. 1930</i>	<i>Öppet sparringpass!</i>	<i>Open sparring!</i>
<i>Lör 20</i>	<i>Kl. 10</i>	<i>Jubileumsläger Kobujutsu & Toyama Ryu</i>	<i>Dokan Dojo (Honbu Dojo)</i>
Sön 21	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson & Stefan Petrovic	Graderingsrepetition
	Kl. 13	<i>Open mat! Fri träning efter överenskommelse!</i>	<i>Open mat!</i>

Mån 22	Kl. 18	Robert Löfgren	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Pablo Sorribes	<i>Kihon:</i> O soto otoshi. <i>Jigo waza:</i> Strytag. Mitts/focus pads.
Ons 24	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Anders Olsson	<i>Kihon:</i> Maegeri + mawashigeri. Rep. <i>jigo waza.</i>
	Kl. 1915	Pavel Antonsson	<i>Katapass</i>
Tors 25	Kl. 1730-1815	MAAS SCANDINAVIA BUDOSEMINARIUM Med Shihan Pavel Antonsson	On Line Zoom
Sön 28	Kl. 12 Barngrupp Alla!	Pavel Antonsson & Clas Eriksson	<i>Newazapass inför Dokan Kodomo Cup</i>
Sön 28	Kl. 13	Pavel Antonsson	<i>Månadsseminarium IV Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu</i>
Mån 29	Kl. 18	Göte Tolvteus	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Martin Ladfors	<i>Kihon:</i> Ude osae, maegeri. Ne waza. <i>Jigo waza:</i> Grepp i kläder

DECEMBER			
Ons 1	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
	Kl. 1930	<i>Öppet sparringpass!</i>	<i>Open sparring!</i>
Lör 4	Kl. 11	<i>Dokan Kodomo Cup i Poomse & Newaza</i>	<i>Dokan Dojo</i>
Sön 5	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Barngrupp Nybörjare	Pablo Sorribes	Graderingsrepetition
	Kl. 13	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition vuxna
Mån 6	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Anders Brodén	Graderingsrepetition
Ons 8	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
	Kl. 1930	<i>Öppet sparringpass!</i>	<i>Open sparring!</i>
Sön 12	Kl. 12 Barngrupp	<i>Pavel Antonsson, Clas Eriksson</i>	<i>Obligatorisk Provgradering för Alla!</i>
	Kl. 13	Clas Eriksson	Newazapass! <i>Alla grupper!</i>
Mån 13	Kl. 18	Robert Löfgren	Graderingsrepetition. <i>Alla grupper!</i>
	Nybörjare	Anders Olsson	Graderingsrepetition
Ons 15	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition.
	Nybörjare	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
Sön 19	Kl. 12	<i>Gradering för Barngruppen</i>	<i>Dokan Dojo</i>
	Kl. 13	<i>Gupgraderingar Jidokwan Taekwondo!</i>	<i>Dokan Dojo</i>
	Kl. 14	<i>Kyugraderingar Dokan Ryu Ju Jutsu, Karate Jutsu och Kodokan Judo! Avslutning med Toyama Ryu Iaijutsu!</i>	<i>Dokan Dojo</i>
	Kl. 15	<i>Dangradering Dokan Ryu Ju Jutsu & Sport Ju Jutsu. Dangradering Kodokan Judo Dangradering Jidokwan Taekwondo.</i>	<i>Dokan Dojo</i>
Ons 22	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kodokan Judo
Ons 29	Kl. 18	<i>Keiko Usame Pavel Antonsson</i>	<i>Årets sista Fightingträning!</i>

VIKTIGA DATUM VÅREN-2022

<i>Mån 3 Jan</i>	<i>Kl. 18-21</i>	<i>Barninstruktörskurs</i>	<i>Dokan Dojo</i>
<i>Lör 8 Jan</i>	<i>?</i>	<i>Dokan Black Belt Camp</i>	<i>Dokan Dojo</i>
<i>Lör ? Jan</i>		<i>Stora Hōga Open Knockdown</i>	<i>Stenungssund</i>
<i>Lör-Sön 5-6 Feb</i>	<i>?</i>	<i>Seminarium i Kano Ryu Ju Jutsu med Caracena Sensei</i>	<i>Dokan Dojo (Honbu Dojo)</i>
<i>Lör 5 Mars</i>	<i>Kl. 0930-16</i>	<i>Katakurs med Shihan Peter Rosendahl 7 Dan Kyoshi</i>	<i>Dokan Dojo (Honbu Dojo)</i>
<i>Lör-Sön 28-29 Maj</i>		<i>Dokan Dojo 35 år Jubileumsläger</i>	<i>Dokan Dojo</i>