

INSTRUKTÖRSSCHEMA VÅREN 2023

- 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!

JANUARI			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Ons 4	Kl. 18-21	Barninstruktörskurs med Shihan Pavel Antonsson	Dokan Dojo
Lör 7	Kl. 11	Gemensam Städdag-Dojo Osoji	Dokan Dojo
Sön 8	Kl. 11	Robert Löfgren	Knockdown-pass
Mån 9	Kl. 18	Pavel Antonsson	Terminsstart vuxna & Kadettgrupp Ju Jutsu: Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
Ons 11	Kl. 18	Pavel Antonsson	Knockdown-pass
Lör 14	Kl. 1230	Pavel Antonsson	Månadsseminarium I Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu- Dojon Landerigatan
Sön 15	Kl. 11-13	Pavel Antonsson	Kagami Biraki & Knockdown-pass
Mån 16	Kl. 18	Clas Eriksson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Göte Tolvteus & Stefan Petrovic	Nybörjarstart! Introduktion. Fallteknik. Kihon: O soto otoshi + slag. Jigo waza: Armstrykning.
	Kl. 1930	Pavel Antonsson	Kyokai/Study Group- Okinawa Te/Koyama Ryu
Ons 18	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu
	Nybörjare	Jonathan Alsin	Jigo waza: Härtag. Kihon: Juji gatame, ne waza.
	Kl. 1930	Extra Knockdownsparring!	
Sön 22	Kl. 11	Clas Eriksson	Newazapass! Alla grupper!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Martin Ladfors & Pablo Sorribes	Terminsstart Barngruppen! Ju Jutsu. Grundteknik: Ko uchi gari (4 Mon), O uchi gari (3 Mon), Kubi nage (3 Mon) Kastkombination: 3-4 Mon Jidokwan Taekwondo. Makki: alla 7 Gup. Sparkar: Pit Chagi (10 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén & Markus Russmann	Terminsstart Barngruppen! Ju Jutsu. Grundteknik: O soto otoshi. Jigo waza: Armstrykning. Jidokwan Taekwondo. Sparkar: Ap Chagi, Pit Chagi.
Mån 23	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Clas Eriksson	Kihon: O soto otoshi. Ne waza.
Ons 25	Kl. 18	Pavel Antonsson	Knockdown-pass
	Kl. 1930	Extra Knockdownsparring!	
Lör 28		Nordic Cup i Knockdown	Stenungssund

Sön 29	Kl. 11	<i>Open Mat/Fri träning</i>	<i>Dokan Dojo</i>
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Göte Tolvteus	Jidokwan Taekwondo. <i>Stance:</i> Junbi Sogi. <i>Makki + Slag:</i> Are makki (gedan barai) + Bandae Jirugi (oi tsuki). <i>Poomse:</i> Taegeuk Il Jang (8 Gup) & Pal-Gwe Il Jang (7 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén	Jidokwan Taekwondo. <i>Stance:</i> Junbi Sogi. <i>Sparkar:</i> 10 Gup. <i>Makki + Slag:</i> Are makki (gedan barai) + Slag (oi tsuki). <i>Poomse:</i> Kibon Il Jang
Mån 30	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kodokan Judo. <i>Alla grupper!</i>

FEBRUARI			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Ons 1	Kl. 18	Pavel Antonsson	<i>Terminsstart Kadett & Vuxen Sport Taekwondo</i>
		<i>Sista dag för materialbeställning & kläder!</i>	
Lör 4	Kl. 13-15	<i>Kangeiko-seminarium i Kobujutsu</i>	<i>"Dungen"</i>
Sön 5	Kl. 11	Pavel Antonsson	<i>Månadsseminarium II Toyama Ryu Iaijutsu + Aikijutsu</i>
	Kl. 12	Pavel Antonsson, Stefan Petrovic & Markus Russmann	<i>Barngrupp Sport Ju Jutsu</i>
Mån 6	Kl. 17	<i>Bokfotografering 4 Kyu Dokan Ryu Ju Jutsu</i>	<i>Dokan Dojo</i>
	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Markus Russmann	<i>Kihon:</i> Slag. <i>Kombination/kontring:</i> slag & spark. <i>Jigo waza:</i> Grepp i kläder
Ons 8	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Jonathan Alsin	<i>Kihon:</i> Maegeri + mawashigeri. Rep. <i>jigo waza.</i>
	Kl. 1930	Pavel Antonsson	<i>Miniseminarium- Kano Ryu</i>
Fre 10	Kl. 10	<i>Pavel Antonsson</i>	<i>Morgonpasset- Newaza</i>
Lör 11	Kl. 1230		<i>Kyokai/Study Group- Okinawa Te/Koyama Ryu Dojon Landerigatan</i>
Sön 12	Kl. 11	Pavel Antonsson	Karate Ju Jutsu- <i>Graderingsträning!</i>
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Stefan Petrovic	Ju Jutsu. <i>Grundteknik:</i> Ude osae (4 Mon), Kote gaeshi (3 Mon). <i>Jigo waza:</i> 3-4 Mon. Jidokwan Taekwondo. <i>Poomse:</i> Taegeuk Il Jang (8 Gup) & Pal-Gwe Il Jang (7 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Göte Tolvteus & Anders Brodén	Ju Jutsu. <i>Jigo waza:</i> 5 Mon. <i>Slag:</i> Oi tsuki. <i>Spark:</i> Mae keage, Mawashigeri.
Mån 13	Kl. 18	Robert Löfgren	Fighting & Sport Ju Jutsu. <i>Alla grupper!</i>
	Nybörjare	Jonathan Alsin	<i>Kihon:</i> O soto otoshi. <i>Jigo waza:</i> Påkslag. Kontrollgrepp.
Ons 15	Kl. 18	Pavel Antonsson	Jidokwan Taekwondo. <i>Alla grupper!</i>

<i>Sön 19</i>		<i>Sportlov! Ingen Barnträning!</i>	
	Kl. 11	Robert Löfgren	Fighting & Sport Ju Jutsu.
Mån 20	Kl. 18	Robert Löfgren & Göte Tolvteus	Sport Taekwondo. Alla grupper!
Ons 22	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 1930	Anmälan till JBBA's & Renjuku Academy	JBBA Study Group
Sön 26	Kl. 11	Pavel Antonsson	Månadsseminarium/ Graderingsseminarium Kobujutsu & Kobudo
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Martin Ladfors & Pablo Sorribes	Judo & Ju Jutsu- 3 & 4 Mon. Kast: Seoinage (4 Mon) & O uchi gari (3 Mon). Ne waza: Alla fasthållningar 3-4 Mon. Randori: Kast & Newaza.
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén & Markus Russmann	Ju Jutsu. Kast: De ashi barai, O goshi. Jigo waza: Stryptag och armstrykning. Jidokwan Taekwondo. Sparkar: 12 Gup.
Mån 27	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
	Nybörjare	Jonathan Alsin	Kihon: Sparkar. Ude osae. Jigo waza: Hårtag och grepp i kläder.

MARS

DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Ons 1	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kodokan Judo. Alla grupper!
Lör 4	Kl. 1230- 1400	Metodikurs/Grundkurs i Självskydd /No-Gi Självförsvar (Goshin Jutsu) Pavel Antonsson	Dojon Bagaregården, Landerigatan 9
	Kl. 1400	Bokfotografering Grundkurs Självskydd	Dojon Bagaregården
Sön 5	Kl. 11	Göte Tolvteus	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad + Nyb	Göte Tolvteus & Stefan Petrovic	Barngrupp Sport Taekwondo
Mån 6	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
Ons 8	Kl. 18	Clas Eriksson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Pablo Sorribes	Kihon: Sparkar. Ude osae. Jigo waza: Hårtag och grepp i kläder.
Fre 10	Kl. 10	Pavel Antonsson	Morgonpasset- Kobujutsu
Lör 11	Kl. 1230	Graderingsseminarium/ Svartbältesprogram i Karate Jutsu	Dojon Bagaregården

Sön 12	Kl. 11	Robert Löfgren	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Robert Löfgren & Martin Ladfors	Ju Jutsu. Slag: Oitsuki (3 Mon), Maegeri (3 Mon) Kontring spark: 3 Mon. Newaza: 3–4 Mon.
	Barngrupp Nybörjare	Jonathan Alsin	Ju Jutsu. Fallteknik. Kast: Repetition 5 Mon. Newaza: Repetition 5 Mon.
Mån 13	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Anders Brodén	Kihon: O soto otoshi. Jigo waza: Stryptag. Mitts/focus pads.
Ons 15	Kl. 18	Martin Ladfors	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
Tors 16	Kl. 17	Pavel Antonsson	Utomhusträning Toyama Ryu, "Dungen"
Sön 19	Kl. 11	Göte Tolvtuus	Sport Taekwondo
	Kl. 12 Alla Barngrupper!	Göte Tolvtuus & Stefan Petrovic	Jidokwan Taekwondo. Stance: Junbi Sogi. Sparkar: 8 Gup. Makki: 7 Gup Sebon Kyorogi: 7 Gup. Poomse: Taeguek Il Jang (8 Gup)
Mån 20	Kl. 18	Clas Eriksson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Markus Russmann	Kihon: Ude osae, maegeri. Ne waza. Jigo waza: Grepp i kläder
Ons 22	Kl. 18	Seminarium No-Gi Självförsvar (Goshin Jutsu) Del 2 & Taiho Jutsu Pavel Antonsson	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Lör 25	Kl. 11-16	Bo-seminarium i Ryukyu/Okinawa Kobujutsu med Soke Leif Hermansson 10 Dan Okinawa Kobudo	Dokan Dojo
Sön 26	Kl. 11	Pavel Antonsson	Karate Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Stefan Petrovic	Barngrupp Sport Ju Jutsu
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson & Anders Brodén	Ju Jutsu. Grundteknik: De ashi barai, O goshi. Jigo waza: 5 Mon. Sparkar: Maegeri.
Mån 27	Kl. 18	Robert Löfgren	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Jonathan Alsin	Kihon: O soto otoshi. Jigo waza: Stryptag. Mitts/focus pads.
	Kl. 1930	Pavel Antonsson	Månadsseminarium Kobujutsu
Ons 29	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kodokan Judo. Alla grupper!
	Kl. 1915	Pavel Antonsson & Clas Eriksson	Kodokan Kata-Katame no Kata

APRIL			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Sön 2	Kl. 11	Årsmöte Dokan Dojo	Dokan Dojo
	Kl. 12	Pavel Antonsson & Markus Russmann	Barngrupp Sport Ju Jutsu
Mån 3	Kl. 18	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Martin Ladfors	Kihon: Ude osae, maegeri. Ne waza. Jigo waza: Grepp i kläder
Ons 5	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Robert Löfgren	Kihon: O soto otoshi. Ne waza.
	Kl. 1930	Extra Sparring Sport Ju Jutsu!	Open mat!
Sön 9		Påsklov! Ingen träning!	
Mån 10	Kl. 18	Pavel Antonsson	Karate Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 1930	Pavel Antonsson	Kyokai/Study Group-Okinawa Te/Koyama Ryu
Ons 12	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
Sön 16	Kl. 10	Bokfotografering Kobudo & Kobujutsu	Dokan Dojo
Sön 16	Kl. 11	Pavel Antonsson	Månadsseminarium III Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Robert Löfgren & Stefan Petrovic	Graderingsrepetition.
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén	Graderingsrepetition.
Mån 17	Kl. 18	Göte Tolvteus	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
Ons 19	Kl. 18	Pavel Antonsson	Sport Taekwondo. Alla grupper!
	Kl. 1930	Extra Sparring Sport Ju Jutsu!	Open mat!
Lör 22	Kl. 10-13	Koshukai/Teknikseminarium Del 1 Dokan Ryu Ju Jutsu med Shihan Pavel Antonsson	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Sön 23	Kl. 11-16	Ohanami Camp	Botaniska Trädgården
Sön 23	Kl. 11	Martin Ladfors	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 12	Martin Ladfors & Pablo Sorribes	Barngrupp Sport Ju Jutsu
Mån 24	Kl. 18	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Stefan Petrovic	Graderingsrepetition
Ons 26	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Göte Tolvteus	Graderingsrepetition
	Kl. 1930	Extra Sparring Sport Ju Jutsu!	Open mat!
Fre 28	Kl. 10	Pavel Antonsson	Morgonpasset-Ne waza
Sön 30	Kl. 11	Pavel Antonsson	Månadsseminarium Kobujutsu
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Stefan Petrovic	Graderingsrepetition
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén	Graderingsrepetition

MAJ			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Mån 1		Första Maj! Träningen inställd!	
Ons 3	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 1930	Extra Sparring Sport Ju Jutsu!	Open mat!
Lör 6	Kl. 1230	Pavel Antonsson	Kyokai/Study Group- Okinawa Te/Koyama Ryu Dojon Bagaregården
Sön 7	Kl. 11	Pavel Antonsson	Studiegrupp Ryukyu Kobujutsu
	Kl. 12	Göte Tolvteus & Stefan Petrovic	Barngrupp Sport Ju Jutsu
Mån 8	Kl. 18	Robert Löfgren	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Jonathan Alsin	Graderingsrepetition
Ons 10	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Pablo Sorribes	Graderingsrepetition
	Kl. 1930	Open mat! Fri graderingsträning!	
Lör 13	Kl. 12	Kyugraderingar i Nihon Kobudo, Kobujutsu & Buki waza	Utomhusdojon "Dungen"
Sön 14	Kl. 11	Pavel Antonsson	Karate Jutsu
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Anders Brodén	Graderingsrepetition.
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
Mån 15	Kl. 18	Robert Löfgren	Graderingsrepetition.
	Nybörjare	Göte Tolvteus	Graderingsrepetition.
Ons 17	Kl. 18-20	Svartbältesprogram Taiho Jutsu Modul 4-5	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Lör 20	Kl. 10	Dokan Ryu Hyakunin Randori- "100-Manna Randori	Dokan Dojo
Sön 21	Kl. 11	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition. Alla grupper!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Clas Eriksson	Graderingsrepetition.
	Barngrupp Nybörjare	Pablo Sorribes & Anders Brodén	Graderingsrepetition
Mån 22	Kl. 17	Bokfotografering Jidokwan Taekwondo	
	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Martin Ladfors	Graderingsrepetition
Ons 24	Kl. 18	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Stefan Petrovic	Graderingsrepetition
Fre 26-Sön 28		Goshin Jutsu International Camp- "Ett Internationellt Självförsvarsläger!	Dokan Dojo
Sön 28	Kl. 12 Barngrupp	Pavel Antonsson, Clas Eriksson & Anders Brodén	Graderingsrepetition
Mån 29	Kl. 18	Göte Tolvteus	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Stefan Petrovic	Graderingsrepetition
Ons 31	Kl. 18	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Pablo Sorribes	Graderingsrepetition

JUNI			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Sön 4	Kl. 11	Pavel Antonsson	<i>Månadsseminarium IV Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu</i>
	Kl. 12 Barngrupp	<i>Pavel Antonsson & Clas Eriksson</i>	<i>Obligatorisk Provgradering för Alla Barngrupper!</i>
Mån 5	Kl. 18	Martin Ladfors	Fighting & Sport Ju Jutsu
Ons 7	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
<i>Lör 10</i>	<i>Kl. 11</i>	<i>Dangradering Jidokwan Taekwondo</i>	<i>Dokan Dojang</i>
<i>Sön 11</i>	<i>Kl. 10</i>	<i>Gradering för Barngruppen!</i>	<i>Dokan Dojo</i>
	<i>Kl. 11</i>	<i>Gupgradering Jidokwan Taekwondo</i>	
	<i>Kl. 12</i>	<i>Kyugraderingar Dokan Ryu Ju Jutsu, Karate Jutsu, Kano Ryu Nihon Jujutsu Aikijujutsu och Kodokan Judo. Avslutning Toyama Ryu, Kobudo & Kobujutsu.</i>	
	<i>Kl. 13</i>	<i>Dangradering/Certifisering Självskydd, Goshin Jutsu, Taiho Jutsu</i>	
	<i>Kl. 14</i>	<i>Dangradering Dokan Ryu Ju Jutsu/Sport Ju Jutsu & Karate Jutsu</i>	