

INSTRUKTÖRSSCHEMA VÅREN 2022

- Tema Dokan Ryu Ju Jutsu= OBS! Tematräning på graderingstekniker!
- Kadettgrupp= minst 12 års ålder eller lägst Blått Monbälte

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
Mån 3	Kl. 18-21	Barninstruktörskurs med Shihan Pavel Antonsson	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Tors 6	Kl. 11	Gemensam Dojostädning	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Lör 8	Kl. 10-14	Dokan Black Belt Camp med Shihan Pavel Antonsson	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Mån 10	Kl. 18	Pavel Antonsson	Terminsstart vuxna & Kadettgrupp Ju Jutsu: Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
Ons 12	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu.
	Kl. 1930	Extra Knockdown Sparring!	Open mat!
Lör-sön 15-16		SBKF:s Tränarutbildning steg 2	Bollebygd
Sön 16	Kl. 11	Robert Löfgren	Knockdown-sparring
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Robert Löfgren & Jonathan Alsin	Terminsstart Barngruppen! Ju Jutsu. Grundteknik: O uchi gari (3 Mon), Harai goshi (2 Mon) Kastkombination: 2-3 Mon Jidokwan Taekwondo. Sparkar: Ap Chagi, Pit Chagi (10 Gup), med inhopp (9 Gup), Dollyo Chagi (7 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 17	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Martin Ladfors	Nybörjarstart! Introduktion. Fallteknik. Kihon: O soto otoshi + slag. Jigo waza: Armstrykning.
	Kl. 1930	Extra Knockdown Sparring!	Open mat!
Ons 19	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu.
	Nybörjare	Clas Eriksson	Jigo waza: Hårtag. Kihon: Juji gatame, ne waza.
	Kl. 1930	Extra Knockdown Sparring!	Open mat!
Ons 19	Kl. 1930	REA I KLUBBSHOPEN!	Dokan Dojo

Sön 23	Kl. 11	Pavel Antonsson	Månadsseminarium I Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson	Jidokwan Taekwondo. Stance: Junbi Sogi. Sparkar: 9+10 Gup, An Naeryo Chagi (7 Gup) Makki + Slag: Are makki (gedan barai) + Bandae Jirugi (oi tsuki). Poomse: Kibon Il Jang (9Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén & Stefan Petrovic	Jidokwan Taekwondo. Stance: Junbi Sogi. Sparkar: 10 Gup. Makki + Slag: Are makki (gedan barai) + Slag (oi tsuki). Poomse: Kibon Il Jang
Mån 24	Kl. 18	Clas Eriksson	Newaza. Alla grupper!
	Nybörjare	Göte Tolvteus	Kihon: Sparkar. Ude osae. Jigo waza: Härtag och grepp i kläder.
	Kl. 1930	Extra Knockdown Sparring!	Open mat!
Ons 26	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Pablo Sorribes	Kihon: O soto otoshi. Ne waza.
	Kl. 1930	Extra Knockdown Sparring!	Open mat!
Lör 29		Stora Höga Open i Knockdown	Stenungssund
Sön 30		Sista dag för materialbeställning & kläder!	
	Kl. 11	Open mat!	Open mat!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Robert Löfgren & Pablo Sorribes	Barngrupp Sport Ju Jutsu
	Barngrupp Nybörjare	Jonathan Alsin & Stefan Petrovic	Ju Jutsu. Grundteknik: De ashi barai, O goshi. Jigo waza: 5 Mon. Sparkar: Maegeri.
Mån 31	Kl. 18	Robert Löfgren	Jidokwan Taekwondo. Alla grupper!

FEBRUARI			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Ons 2	Kl. 18	Pavel Antonsson	Katapass
	Nybörjare	Clas Eriksson	Kihon: O soto otoshi. Jigo waza: Stryptag. Mitts/focus pads.
	Kl. 1915	Pavel Antonsson & Clas Eriksson	Graderingsträning. Alla grupper!
Lör -sön 5-6	Kl. 10	Seminarium i Kano Ryu Nihon Ju Jutsu med Caracena Shihan	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Sön 6		Barnträningen inställd pga utbildning!	Ingen träning!
Mån 7	Kl. 18	Göte Tolvteus	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
Ons 9	Kl. 18	Metodikkurs/Grundkurs Del 1 i Självskydd /No-Gi Självförsvar (Goshin Jutsu) Pavel Antonsson	Dokan Dojo (Honbu Dojo)

Sön 13	Kl. 11	Pavel Antonsson	Månadsseminarium II Toyama Ryu Iaijutsu
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Stefan Petrovic	Ju Jutsu. Grundteknik: Kote gaeshi (3 Mon), Tai otoshi (2 Mon). Kontring kast: 2–3 Mon Jigo waza: 2–3 Mon. Jidokwan Taekwondo. Poomse: Kibon Il Jang (9 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson & Anders Brodén	Ju Jutsu. Jigo waza: 5 Mon. Slag: Oi tsuki. Spark: Mae keage, Mawashigeri.
Mån 14	Kl. 18	Göte Tolvtuus	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Martin Ladfors	Kihon: O soto otoshi. Jigo waza: Påkslag. Kontrollgrepp.
Ons 16	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kodokan Judo. Alla grupper!
Sön 20	Kl. 11	Pavel Antonsson	Terminsstart Kadett & Vuxen Sport Taekwondo
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad + Nyb	Pavel Antonsson & Robert Löfgren	Barngrupp Sport Taekwondo
Mån 21	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu.
	Nybörjare	Markus Russmann	Kihon: Sparkar. Ude osae. Jigo waza: Hårtag och grepp i kläder.
Ons 23	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
Sön 27	Kl. 11	Pavel Antonsson	Månadsseminarium Kobujutsu
	Kl. 12	Pavel Antonsson, Jonathan Alsin & Stefan Petrovic	Barngrupp Sport Ju Jutsu
Mån 28	Kl. 18	Clas Eriksson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Martin Ladfors	Kihon: Slag. Kombination/kontring: slag & spark. Jigo waza: Grepp i kläder

MARS

DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Ons 2	Kl. 18	Pavel Antonsson	Karate Ju Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 1930	Extra Sparring!	Open mat!
Lör 5	Kl. 0930–14	Katakurs i Kodokan Judo med Shihan Peter Rosendahl 7 Dan Kyoshi	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Sön 6	Kl. 11	Open mat	Open mat!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pablo Sorribes & Stefan Petrovic	Judo & Ju Jutsu- 2 Mon. Kast: Tai otoshi & Harai goshi. Ne waza: Kata gatame & kami shiho gatame. Randori: Kast & Newaza.
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén & Jonathan Petrovic	Ju Jutsu. Kast: De ashi barai, O goshi. Jigo waza: Stryptag och armstrykning. Jidokwan Taekwondo. Sparkar: 12 Gup.

Mån 7	Kl. 18	Pavel Antonsson	<i>Jidokwan Taekwondo: Poomse-pass Alla grupper!</i>
Ons 9	Kl. 18	Pavel Antonsson	Karate Jutsu-Knockdown. <i>Alla grupper!</i>
	Kl. 1915	Pavel Antonsson	Graderingsträning. <i>Alla grupper!</i>
Sön 13	Kl. 11	Robert Löfgren	<i>Sport Taekwondo</i>
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Robert Löfgren & Göte Tolvteus	Ju Jutsu. <i>Slag:</i> Oitsuki (3 Mon), Kizami tsuki & Gyakutsuki (2 Mon), Mawashigeri (2 Mon) <i>Kontring slag:</i> 2 Mon. Jidokwan Taekwondo. <i>Spark:</i> Yop Chagi (7 Gup) <i>Poomse:</i> Kibon Il Jang (9 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson & Markus Russmann	Ju Jutsu. <i>Fallteknik.</i> <i>Kast:</i> Repetition 5 Mon. <i>Newaza:</i> Repetition 5 Mon.
Mån 14	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. <i>Alla grupper!</i>
Ons 16	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kodokan Judo. <i>Alla grupper!</i>
	Kl. 1930	<i>Extra Sparring!</i>	<i>Open mat!</i>
Sön 20	Kl. 11	<i>Metodikkurs/Grundkurs Del II Självskydd /No-Gi Självförsvär (Goshin Jutsu) Pavel Antonsson</i>	<i>Dokan Dojo (Honbu Dojo)</i>
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson	Jidokwan Taekwondo. <i>Stance:</i> Junbi Sogi. <i>Sparkar:</i> 9+10 Gup, An Naeryo Chagi (7 Gup) <i>Makki + Slag:</i> Are makki (gedan barai) + Bandae Jirugi (oi tsuki). <i>Poomse:</i> Kibon Il Jang (9Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Göte Tolvteus	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 21	Kl. 18	Robert Löfgren	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Marin Ladfors	<i>Kihon:</i> O soto otoshi. Ne waza.
Ons 23	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. <i>Alla grupper!</i>
Sön 27	Kl. 11	Clas Eriksson	Newazapass! <i>Alla grupper!</i>
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Clas Eriksson & Markus Russmann	Ju Jutsu. <i>Uke waza:</i> Chudan soto uke (2 Mon). Inklusiv kontring slag 2 Mon. <i>Ne waza:</i> Tate shiho gatame (3 Mon) + Kata gatame (2 Mon). <i>Jigo waza:</i> Repetition 2-3 Mon. Jidokwan Taekwondo. <i>Sparkar:</i> 9-10 Gup.
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén & Jonathan Alsin	Ju Jutsu. <i>Slag:</i> Sonobatsuki, oitsuki. <i>Jigo waza:</i> 5 Mon.
Mån 28	Kl. 18	Robert Löfgren	Fighting & Sport Ju Jutsu. <i>Alla grupper!</i>

Ons 30	Kl. 18	Pavel Antonsson	Kobujutsu-Yawara
	Nybörjare	Pablo Sorribes	Kihon: Ude osae, maegeri. Ne waza. Jigo waza: Grepp i kläder
	Kl. 1930	<i>Extra Sparring!</i>	<i>Open mat!</i>

APRIL			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Sön 3	Kl. 11	Pavel Antonsson	Karate Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Göte Tolvteus	Ju Jutsu. Fallteknik. Grundtekniker: O uchi gari (3 Mon), Tai otoshi (2 Mon). Newaza: Repetition 2-3 Mon. Jidokwan Taekwondo. Poomse: Kibon Il Jang (9 Gup)
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson & Anders Brodén	Ju Jutsu. Fallteknik. Kast: Repetition 5 Mon. Newaza: Repetition 5 Mon.
Mån 4	Kl. 18	Robert Löfgren	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
	Nybörjare	Martin Ladfors	Kihon: Maegeri + mawashigeri. Rep. jigo waza.
Ons 6	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu
Ons 6	Kl. 1915	ÅRSMÖTE DOKAN DOJO	
Lör-sön 9-10		SBKF:s Tränarutbildning steg 3	Bosön
Sön 10	Kl. 11	Pavel Antonsson	Månadsseminarium III Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu
Sön 10	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson	Ju Jutsu. Slag: Oitsuki (3 Mon), Gyakutsuki & Yoko uraken uchi (2 Mon). Jigo waza: 2-3 Mon.
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén	Graderingsrepetition
Mån 11	Kl. 18	Pablo Sorribes	Newazapass! Alla grupper!
Ons 13	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Clas Eriksson	Kihon: O soto otoshi. Jigo waza: Stryptag. Mitts/focus pads.
	Kl. 1930	Pavel Antonsson & Clas Eriksson	Kodokan Judo-Kata
Sön 17		Påskdagen	Ingen träning!
Mån 18		Annandag Påsk	Ingen träning!
	Kl. 11	FOTOGRAFERINGSDAG!	
Ons 20	Kl. 18	Pavel Antonsson	Tema Dokan Ryu Ju Jutsu.
	Nybörjare	Stefan Petrovic	Kihon: Ude osae, maegeri. Ne waza. Jigo waza: Grepp i kläder
Lör 23	Kl. 11-15	Dokan Kodomo Cup i Newaza, Poomse & Kata	Dokan Dojo

Sön 24	Kl. 11	Pablo Sorribes	Kodokan Judo.
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Göte Tolvteus	Ju Jutsu. Fallteknik. Tillämpningar Sport Ju Jutsu & Newaza: 2-3 Mon. Kata: Taikyoku Shodan Jidokwan Taekwondo. Sparkar: 9-10 Gup. Poomse: Kibon Il Jang.
	Barngrupp Nybörjare	Pablo Sorribes & Jonathan Alsin	Graderingsrepetition
Mån 25	Kl. 18	Pavel Antonsson	Sport Taekwondo. Alla grupper!
Ons 27	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Clas Eriksson	Graderingsrepetition

MAJ			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Sön 1	Kl. 11	Pavel Antonsson	Månadsseminarium III Toyama Ryu Iaijutsu & Kobujutsu
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Markus Russmann	Graderingsrepetition
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén	Graderingsrepetition
Mån 2	Kl. 18	Robert Löfgren	Graderingsrepetition. Alla grupper!
Ons 4	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition. Alla grupper!
Lör 7	Kl. 11-16	Ohanami Camp i Iaijutsu & Kenjutsu med Saiko Shihan Alf Roslund	Botaniska Trädgården
Sön 8	Kl. 11	Extra Sparring!	Open mat!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Göte Tolvteus	Graderingsrepetition
	Barngrupp Nybörjare	Jonathan Alsin	Graderingsrepetition
Mån 9	Kl. 18	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Robert Löfgren	Graderingsrepetition/Fighting
	Kl. 1930	Extra Sparring!	Open mat!
Ons 11	Kl. 18	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
Lör 14	Kl. 11-15	West Fight Ju Jutsu Göteborg	Göteborg

Sön 15	Kl. 11	Pavel Antonsson	Yawara/Aikijujutsu
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Jonathan Alsin	Graderingsrepetition
	Barngrupp Nybörjare	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
Mån 16	Kl. 18	Göte Tolvteus	Graderingsrepetition
	Nybörjare	Martin Ladfors	Graderingsrepetition
Ons 18	Kl. 18	Pavel Antonsson	Sport Taekwondo
Sön 22	Kl. 11	Pavel Antonsson	Fighting & Sport Ju Jutsu. Alla grupper!
	Kl. 12 Barngrupp Avancerad	Pavel Antonsson & Stefan Petrovic	Graderingsrepetition
	Barngrupp Nybörjare	Anders Brodén & Pablo Sorribes	Graderingsrepetition
Mån 23	Kl. 18	Clas Eriksson	Graderingsrepetition
Ons 25	Kl. 18	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition
Lör 28-29		Dokan Dojo 35 år-Jubileumsläger	Dokan Dojo (Honbu Dojo)
Mån 30	Kl. 18 Barngrupp	Pavel Antonsson & Clas Eriksson	Obligatorisk Provgradering för Alla Barngrupper!
	Kl. 19	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition. Alla vuxengrupper!

JUNI			
DATUM	TID	INSTRUKTÖR	KOMMENTAR
Ons 1	Kl. 18	<i>Koshukai/Instruktörsseminarium Dokan Ryu Ju Jutsu med Shihan Pavel Antonsson</i>	<i>Dokan Dojo</i>
Fre 3- Sön 5		WMAS SOMMAR SEMINAR	<i>Ribe, Danmark</i>
Ons 8	Kl. 18 Barngrupp	<i>Pavel Antonsson & Clas Eriksson</i>	Obligatorisk Provgradering för Alla Barngrupper!
	Kl. 19	Pavel Antonsson	Graderingsrepetition. Alla vuxengrupper!
LÖR 11		FOTOGRAFERINGSDAG!	
Sön 12	Kl. 11	<i>Gradering för Barngruppen!</i>	<i>Dokan Dojo</i>
	Kl. 12	<i>Gupgraderingar Jidokwan Taekwondo!</i>	
	Kl. 1230	<i>Kyugraderingar Dokan Ryu Ju Jutsu, Karate Jutsu och Kodokan Judo! Avslutning med Toyama Ryu Iaijutsu!</i>	<i>Dokan Dojo</i>
	Kl. 1330	<i>Dangradering Dokan Ryu Ju Jutsu & Sport Ju Jutsu. Dangradering Goshin Jutsu & Taoho Jutsu Dangradering Jidokwan Taekwondo.</i>	<i>Dokan Dojo</i>