

# Planering vt15

Vecka	Tema	Måndag 1	Tisdag 2	Torsdag 2
2		-	trettondagen	tekniker efter deltagare
3	ukeskapet - ha bra hållning men att ändå ge	fortsätta med ukemi + vapensystematik	tekniker efter deltagare	- " -
4	anfallet -> ge-energi -> <b>relatera</b> <- värdera/läsa av behov av ge eller suga in	fortsätta med ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
5	förstå hur man kan ha egen bra balans -> lura ta partners balans	fortsätta med ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
6	omsorg - ta ansvar för partners säkerhet & kontrollera partnern	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
7	hög energi, utan kraft/spänning som tori, utan motstånd som uke - och fort	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
8	cykeln - deai, kuzushi, waza, osae/nage, zanshin - samt fokus på partnern mellan teknikerna	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
9	ukeskapet - ha bra hållning men att ändå ge	applicerad ukemi + vapensystematik	(sportlov)	(sportlov)
10	anfallet -> ge-energi -> <b>relatera</b> <- värdera/läsa av behov av ge eller suga in	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
11	förstå hur man kan ha egen bra balans -> lura ta partners balans	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
12	omsorg - ta ansvar för partners säkerhet & kontrollera partnern	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
13	hög energi, utan kraft/spänning som tori, utan motstånd som uke - och fort	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
14	cykeln - deai, kuzushi, waza, osae/nage, zanshin - samt fokus på partnern mellan teknikerna	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	skärtorsdag
15	ukeskapet - ha bra hållning men att ändå ge	annandag påsk	- " -	- " -
16	anfallet -> ge-energi -> <b>relatera</b> <- värdera/läsa av behov av ge eller suga in	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
17	förstå hur man kan ha egen bra balans -> lura ta partners balans	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
18	omsorg - ta ansvar för partners säkerhet & kontrollera partnern	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	valborgsmässoafton
19	hög energi, utan kraft/spänning som tori, utan motstånd som uke - och fort	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	- " -
20	cykeln - deai, kuzushi, waza, osae/nage, zanshin - samt fokus på partnern mellan teknikerna	applicerad ukemi + vapensystematik	- " -	kristihimmelfärd
21		gradering	gradering	gradering
22		diplomutdelning / avslutning	diplomutdelning / avslutning	diplomutdelning / avslutning

## Uppvärmning

- uppvärmning
- taisabaki (shikko såväl som stående)
- ukemi

## Avslutning

- kokyu ho
- fysträning
- stretching
- shin kokyu