

TRÄNINGSPLAN NYBÖRJARE VUXNA

PASS	TAISO	KIHON	REN/KAESHI	JIGO	ÖVRIGT
1.	Uth.	Tsuki waza, o soto otoshi		Armstrypning	Hon gesa gatame, ukemi waza
2.	Styrka ben	Ude osae, maegeri	Kaeshi waza spark	Grepp i kläder	Uke waza, ukemi waza
3.	Stretching	Ude osae	Kaeshi waza ne waza	Handleder, hårtag	Ukemi waza, ne waza
4.	Mage/rygg	Kote gaeshi		Stryptag	Dachi waza
5.	Uth.	O soto otoshi	Kaeshi nage waza	Påkslag	Katame waza
6.	Mjölksyra	Kizamitsuki, gyakutsuki	Komb. slag	Grepp i kläder	Mitts/Focus pads
7.	Stretching	Uke waza	Kaeshi waza slag/spark	Påkslag	Taisabaki
8.	Styrka obi	O goshi		Handleder, hårtag	Ukemi waza, ne waza
9.	Zazen	Mawashigeri	Kaeshi waza slag/spark		Ne waza pos II, mitts
10.	Uth.	O soto otoshi		Alla grepp	Ukemi waza, ne waza
11.	Styrka armar		Tävlingsträning		
12.	Uth.	Seoi nage	Kastkombination valfri		Ne waza pos III
13.	Styrka ben	O soto otoshi, ude osae	Kaeshi nage waza	Påkslag	Katame waza
14.	Stretching	Repetition			
15.	Mage/rygg		Repetition		
16.	Uth.			Repetition	Repetition
17.	Mjölksyra	Ude osae, o soto otoshi	Kaeshi nage waza	Alla grepp	Rep ne waza, ukemi waza
18.	Stretching	Tsuki waza, maegeri	Kaeshi/Komb. slag/spark	Påkslag	Taisabaki, uke, katame waza
19.	Styrka obi	Genrep	Genrep	Genrep	Genrep
20.	Zazen	Genrep	Genrep	Genrep	Genrep