



Järfälla Aikido HT 2023

Vecka	Tisdag	Torsdag	Lördag
34	22-aug	24-aug	26-aug
Ai hanmi katate dori (Ikkyo omote, Ikkyo ura, Irimi nage)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Ai hanmi katate dori (Ikkyo, Irimi nage) Jo suburi, Bokken suburi	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
35	29-aug	31-aug	02-sep
Gyaku hanmi katate dori (Tai no tenkan ho, Kokyunage (tenkan), shihonage ura)	Barn(SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Gyaku hanmi katate dori (Shihonage + Hhw, Kokyo-ho, Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo) Jo suburi 1-5	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
36	05-sep	07-sep	09-sep
Kata dori (Ikkyo omote, Ikkyo ura, Irimi nage)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Shomen uchi (Iriminage + S-w, Ikkyo + S-w, Nikyo + S-w, Sankyo, Yonkyo) Jo suburi 1-10	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
37	12-sep	14-sep	16-sep
Shomen uchi (Ikkyo omote, Ikkyo ura, Irimi nage, Kotegaeshi)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Yokomen uchi (Shihonage + H-hw, Ikkyo, Iriminage, Kokyonage, Udekimenage) Jo suburi 11-20	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
38	19-sep	21-sep	23-sep
Ryote dori (Kokyu nage, Tenchi nage)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Inställt pga kurs med Röda korset
Gyaku hanmi katate dori Jo suburi 11-20	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
39	26-sep	28-sep	30-sep
Suwari wasa Shomen uchi (Ikkyo omote, Ikkyo ura, irimi nage, kotegaeshi)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Kata dori (Ikkyo + S-w, Kokyonage) Bokken Suburi 1-7	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
40	03-okt	05-okt	07-okt
Katate ryote dori (Ikkyo omote, Ikkyo ura, kokyunage, Kokyu ho)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Katate ryote dori (Ikkyo, Nikyo, Kokyonage, Kotegaeshi) Bokken Suburi 1-7, 13 jo kata	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
41	10-okt	12-okt	14-okt
Gyaku hanmi katate dori (Sankyo omote, Sankyo ura, Nikyo)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Ushiro ryote dori (Ikkyo + Hh-w, Kotegaeshi, Sankyonage, Ushirokiriotoshi, Iriminage, Kokyonage) Ken Tai Jo 1, 13-kata, Jo awase 1-2	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	



Järfälla Aikido HT 2023

Vecka	Tisdag	Torsdag	Lördag
42	17-okt	19-okt	21-okt
Gyakohanmi katatedori (Uchi kaiten nage, Soto kaiten nage)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Ryotedori (Tenchinage, Shihonage + H-hw, Kotegaeshi, Kokyonage), Ken Tai Jo 1-2, Jo awase 1-4	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
43	24-okt	26-okt	28-okt
Ushiro ryote dori (Ikkyo omote, Irimi nage, Kokyu nage)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Tsuki/Tanto (Ikkyo, Yonkyo, Iriminage, Shihonage) Ken Tai Jo 1-2, 31-kata, Jo awase 5-8	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
44	31-okt	02-nov	04-nov
Kata dori (Nikyo omote, Nikyo ura, Irimi nage omote)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	inställt pga allhelgona
Munadori (Ikkyo, Uchikaiten sankyo, Shihonage) Kumitachi 1, 31 jo kata, Jo awase 1-8	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
45	07-nov	09-nov	11-nov
Yokomen uchi(Udekime nage, Shihonage omote, Shihonage ura, Koegaeshi)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Shomenuchi (Kaitennage, Ikkyo + Hh-w, Iriminage + Hh-w, Koshinage) Kumitachi 1-2, 31 jo katakata, Jo awase 1-8	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
46	14-nov	16-nov	18-nov
Tsuki (Ikkyo omote, Ikkyo ura, Kotegaeshi, Koshinage)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Tsuki/Tanto (Ikkyo, Yonkyo, Iriminage, Shihonage) Kumitachi 1-3, 13 katan, Jo awase 1-8	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
47	21-nov	23-nov	25-nov
Futa dori (Kokyu nage)	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Ushirodori (Ryohijidori: Kotegashi; Katate kubijime: Sankyo, Kokyonage; Ryokatadori: Kokyonage + Hh-w; Eridori: Ikkyo, Iriminage) Kumitachi 1-3, 13-katan, Bokken awase 1-7	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
48	28-nov	30-nov	02-dec
Graderingskoll	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	inställt pga gymnasternas läger
Graderingsträning	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
49	05-dec	07-dec	09-dec
Graderingsträning	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Vuxna (HEL/MH) kl 10-12
Graderingsträning	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	
50	12-dec	14-dec	16-dec
Graderingsträning	Barn (SF) kl 18-19	Barn (SF) kl 18-19	Gradering
Graderingsträning	Vuxna (MH) kl 19-21	Vuxna (HEL) kl 19-21	

Instruktörer

Hans-Erik Lehndal (HEL)

Magnus Hartman (MH)

Steve Farley (SF)