



Järfälla aikido Vårterminen 2025 - Barnschema

| Vecka | Tekniker | Torsdag kl. 18-19 | Lördag kl. 10-11 |
|-------|---|----------------------|--|
| 2 | Ikkyo omote/ura Irimi nage [Aihanmi katatedori] | 9/1 Steve | 11/1 Steve |
| 3 | Tai no tankan ho Kokyonage Shihonage ura [Gyakohanmi katatedori] | 16/1 Steve | 18/1 Januariläger – ingen träning! |
| 4 | Ikkyo omote Ikkyo ura Irimi nage [Katadori] | 23/1 Steve | 25/1 Steve |
| 5 | Ikkyo omote Ikkyo ura [Suwariwaza Katadori] | 30/1 Steve | 1/2 Steve |
| 6 | Sankyo omote Sankyo ura [Gyakohanmi katatedori] | 6/2 Steve | 8/2 Steve |
| 7 | Nikyo omote Nikyo ura [Gyakohanmi katatedori] | 13/2 Steve | 15/2 Steve |
| 8 | Jo 6-kata Kokyonage Tenchinage [Ryotedori] | 20/2 Steve | 22/2 Steve |
| 9 | Sportlov | | |
| 10 | Uchi kaiten nage Soto kaiten nage [Gyakohanmi katatedori] | 6/3 Steve | 8/3 Steve |



Järfälla aikido Vårterminen 2025 - Barnschema

| Vecka | Tekniker | Torsdag kl. 18-19 | Lördag kl. 10-11 |
|-------|---|----------------------|---------------------|
| 11 | Ikkyo omote Irimi nage Kokyu nage [Ushiro ryotedori] | 1/3 Steve | 15/3 Steve |
| 12 | Ikkyo omote Ikkyo ura [Suwariwaza Katadori] | 20/3 Steve | 22/3 Steve |
| 13 | Bokken 1-3 | 27/3 Steve | 29/3 Steve |
| 14 | Ikkyo omote Ikkyo ura Irimi nage Kotegeashi [Aihanmi katatedori] | 3/4 Steve | 5/4 Steve |
| 15 | Iriminage Kotegaeshi [Shomenuchi] | 10/4 Steve | 12/4 Steve |
| 16 | Påsklov | | |
| 17 | Tai no tenkan ho Kokyu nage (tenkan) Shihonage ura [Gyakohanmi katatedori] | 24/4 Steve | 26/4 Steve |
| 18 | Ikkyo omote Ikkyo ura Irimi nage [Katadori] | 1/5 1:a maj | 3/5 Steve |



Järfälla aikido Vårterminen 2025 - Barnschema

| Vecka | Tekniker | Torsdag kl. 18-19 | Lördag kl. 10-11 |
|-------|-------------------|------------------------------|---------------------|
| 19 | Graderingskoll | 8/5 Steve | 10/5 Steve |
| 20 | Graderingsträning | 15/5 Steve | 17/5 Steve |
| 21 | Graderingsträning | 22/5 Steve | 24/5 Steve |
| 22 | Graderingsträning | 29/5 Kristi himmelfärd | 31/5 Steve |
| 23 | Graderingsträning | 5/6 Steve | 7/6 Gradering |

Övrigt

Mae/ushiro/tobikoshi ukemi

Shikko mae/ushiro/kaiten

Ikkyo undo mae/shiho

Tenkan/Irimitenkan/irimitenkan kaiten

Suwari waza ryotedori kokyu ho