

# NYBÖRJARE Våren 2006

- För de som har börjat eller har vitt bälte med gul markering Tävlingar  
Klubbmästerskap
- Träning 1 gång i veckan Läger  
Klubläger
- Inriktning på grundteknisk uppbyggelse
- Gradering till gult bälte eller vitt bälte med gul markering innan sommaren

<u>V.</u>	<u>Måndagar:</u>
6	Fallträning – O soto gari – O uchi gari
7	<b>Ingen träning – Sportlov</b>
8	Fallträning – O goshi – Kuzure kesa gatame
9	Fallträning – Ne waza övningar – Mune gatame
10	Fallträning – Ko uchi gari – O soto gari – O goshi
11	Tsuri goshi
12	Yaku soku geiko
13	Randori i olika former
14	Övergång från Tachi Waza till Ne Waza
15	<b>Ingen träning – Påsklov</b>
16	Fallträning - De ashi harai
17	Teorigenomgång och svåra ord och kast m.m.
18	Genomgång av tekniker till gult bälte
19	Genomgång av tekniker till gult bälte
20	Gradering till gult bälte