

# IPPONLIGAN Våren 2006

- För de som har gult bälte eller motsvarande kunskaper
- Träning 2 gånger i veckan
- Inriktning på teknisk uppbyggelse

## Tävlingar

- Judits Pokal, GoG samt Ippon cup (U11 regler)

## Läger

- Interna läger, ev distriktsläger

- Gradering till gult bälte med orange markering alternativt orange bälte under året

<u>V.</u>	<u>Måndagar:</u>	<u>Torsdagar:</u>
3	<i>Ippon Seoi Nage / Kombinationer</i>	<i>Kami Shiho gatame / urtagningar från tidigare fasth.</i>
4	Ingång till fasthållningar från olika pos.	<i>O goshi, Tsuru goshi och Uki goshi</i>
5	Randori med olika inriktningar	Ingångar i Ne-waza, rullningar m.m.
6	<i>Morote seoi nage / Seoi otoshi</i>	<i>Ko soto gari / Ko soto gake</i>
7	<b>Ingen träning – Sportlov</b>	<b>Ingen träning - Sportlov</b>
8	Koshi guruma / kombinationer	<i>Ushiro kesa gatame + urtagning</i>
9	Kontringskast på tidigare lärda	Kombinationstekniker i Tachi waza
10	Koshi waza - repetition	Ashi waza – repetition
11	<i>Harai goshi</i>	<i>Kubi Nage</i>
12	Urtagningar från fasthållningar	Ne waza randori – tips och trixs
13	Renraku waza	Renraku waza
14	Kaeshi waza	Yaku soku geiko
15	<b>Ingen träning – Påsklov</b>	<b>Ingen träning - Påsklov</b>
16	Tsuru komi goshi	Genomgång av fasthållningar
17	Uchimata	Rullningar från mage och alla fyra till fasth.
18	Randori med olika riktningar	Genomgång av teorin till 4 kyu
19	Genomgång av samtliga tekniker till 4 kyu	Genomgång av samtliga tekniker till 4 kyu
20	Gradering till orange bälte	<b>Ingen träning – SOMMARLOV -</b>