

**Treningsplan****Nybegynner**

<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Parti</b>	<b>Sted</b>	<b>Trener</b>	<b>Aktivitet</b>
08.feb	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Fallteknikk og holdegrepssirkelen
15.feb	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere fra forrige gang. Starte med O gosi
01.mar	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere O goshi. Jobbe med Uki goshi
08.mar	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere Uki goshi. Starte på Ippon seoinage
15.mar	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere ippon seoinage, Starte på o uchi gari
22.mar	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere O uchi gari. Starte på O soto gari
12.apr	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Sasae-tsuru-komi-ashi. Starte på Hiza-guruma, Repetere O soto
19.apr	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere Hiza-guruma. Starte på De-ashi barai
03.mai	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	”Finpusse”. Jobbe med trekk, hoftekontakt og balansebrudd
10.mai	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Finpusse med Uchi komi