

Treningsplan**Videregående Barn**

Dato	Tid	Parti	Sted	Trener	Aktivitet
09.feb	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Jobbe med snuinger og Frigjøringer fra newaza
11.feb	18-19	Vg barn	Arena	Line/Lill Merethe	Kastidioten og kokaleken
16.feb	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Repetere Ippon seoinage, Uki goshi og O goshi.
18.feb	18-19	Vg barn	Arena	Line	Grep, overgang til newaza
02.mar	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Repetere sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma, De-ashi-barai
04.mar	18-19	Vg barn	Arena	Line	Kontringer og kombinasjoner
09.mar	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	O- uchi gari og O soto gari
11.mar	18-19	Vg barn	Arena	Line/Lill Merethe	Randori m/grep + kontringer
16.mar	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Uchi-mata
18.mar	18-19	Vg barn	Arena	Line	Uchi-mata. Favoritt teknikk.
23.mar	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Harai-goshi
25.mar	18-19	Vg barn	Arena	Line	Harai-goshi. Kast oppfølging i newaza
06.apr	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Tai-otoshi
08.apr	18-19	Vg barn	Arena	Line	Tai-otoshi som kontring og kombinasjon
13.apr	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Okuri-ashi-barai
15.apr	18-19	Vg barn	Arena	Line	Okuri-ashi-barai. Fokus på trekk og timing
20.apr	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Tsuri komi goshi
22.apr	18-19	Vg barn	Arena	Line/Lill Merethe	Tsuri-komi-goshi med dropp og tak i både arm og krage
27.apr	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Koshi guruma
29.apr	18-19	Vg barn	Arena	Line	Koshi guruma. Kokaleken og newaza randori
04.mai	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Ko uchi gari
06.mai	18-19	Vg barn	Arena	Line	Ko uchi gari. Vendinger i newaza
11.mai	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Ko soto gari
18.mai	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Frigjøringer fra holdegrep. Og snuinger fra mage, rygg og benk
20.mai	18-19	Vg barn	Arena	Line/Lill Merethe	Gradering