

Treningsplan

Uke	Dato	Tid	Parti	Sted	Trener	Aktivitet
1						
2	12.01	17-18	Barn 1 + 2	Arena	Torgeir + Martin	
	12.01	18-19	Vg 6-10 + 10-13	Arena	Line/Morten/Andreas	
	12.01	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	
	14.01	18-19	Vg 10-13	Arena	Line	
	14.01	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	
	15.01	18-19	Gradering	Arena	Tord	
3	19.01	17-18	Barn 1	Arena	Torgeir + Martin	
	19.01	18-19	Vg 6 – 10 + 10-13	Arena	L/M/A	Graderingstrening + harai goshi trekk, hoftekontakt og balansebrudd
	19.01	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Graderingstrening + harai goshi trekk, hoftekontakt og balansebrudd
	21.01	18-19	Vg 6 - 13	Arena	Line	Finpusse på graderingen (Thor Magnus skal graderes)
	21.01	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Finpusse på graderingen Grepsrandori
	22.01	18-19.30	Gradering	Arena	Tord	
4	26.01	17-18	Barn 1+2	Arena	Torgeir	
	26.01	18-19	Vg 6-13	Arena	L/M/A	Gradering
	26.01	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Gradering
	28.01	18-19	Vg 10-13	Arena	Line	Div randori (trekk, grep, balanse)
	28.01	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Div randori
	29.01	18-19.30	Gradering	Arena	Tord	
5	2.02	17-18	Barn 1+2	Arena	Torgeir	Sasae-tsuru-komi-ashi
	2.02	18-19	Vg 6-13	Arena	L/M/A	Jobbe med overgang til newaza
	2.02	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med overgang til newaza

	4.02	18-19	Vg 10-13	Arena	Line	Jobbe med motkast
	4.02	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med motkast
	5.02	18-19.30	Grad-ering	Arena	Tord	
6	8.02	17-18	Ny-begynner	Arena	Martin	Fallteknikk og holdegrepssirkelen
	8.02	18-19	Grad-ering	Arena	Tord	
	9.02	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetisjon på fallteknikk og holdegrepssirkelen
	9.02	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Jobbe med snuinger og Frigjøringer fra newaza
	9.02	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med kontringer
	11.02	18-19	Vg barn	Arena	Line/Lill Merethe	Kastidioten og kokaleken
	11.02	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line/Lill Merethe	Kastidioten, randori, newaza
	12.02	17.45-19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata
7	15.02	17-18	Nybegynner	Arena	Martin	Repetere fra forrige gang. Starte med O goshi
	15.02	18-19	Grad-ering	Arena	Tord	
	16.02	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere O goshi
	16.02	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Repetere Ippon seoinage, Uki goshi og O goshi.
	16.02	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Snuinger i newaza, newaza randori og randori
	18.02	18-19	Vg barn	Arena	Line	Grep, overgang til newaza
	18.02	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Grepsrandori, overgang til newaza
	19.02	17.45-19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata
8						Vinterferie: Ingen trening
9	1.03	17-18	Nybegynner	Arena	Martin	Repetere O goshi. Jobbe med Uki goshi
	1.03	18-19	Grad-	Arena	Tord	

			ering			
	2.03	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere O goshi og Uki goshi
	2.03	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Repetere sasae-tsuri-komi-ashi, Hiza-guruma, De-ashi-barai
	2.03	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon
	4.03	18-19	Vg barn	Arena	Line	Kontringer og kombinasjoner
	4.03	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon
	5.03	17.45-19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata
10	8.03	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere Uki goshi. Starte på Ippon seoinage
	8.03	18-19	Grad-ering	Arena	Tord	
	9.03	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere Uki goshi og Ippon seoinage
	9.03	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	O- uchi gari og O soto gari
	9.03	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Armbend og enkle frigjøringer
	11.03	18-19	Vg barn	Arena	Line/Lill Merethe	Randori m/grep + kontringer
	11.03	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line/Lill Merethe	Uchi komi og jaku soku geiko
	12.03	17.45-19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata
11	15.03	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere ippon seoinage Starte på o uchi gari
	15.03	18-19	Grad-ering	Arena	Tord	
	16.03	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere ippon seoinage Repetere o uchi gari
	16.03	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Uchi-mata
	16.03	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetere armbend og frigjøringer. Jobbe med kvelinger
	18.03	18-19	Vg barn	Arena	Line	Uchi-mata. Favoritt teknikk.
	18.03	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Favoritt teknikk. Kast oppfølging i newaza.
	19.03	17.45-	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata

		19.15				
12	22.03	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere O uchi gari Starte på O soto gari
	22.03	18-19	Grad- ering	Arena	Tord	
	23.03	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere O uchi gari og O soto gari
	23.03	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Harai-goshi
	23.03	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Randori i forskjellige variasjoner
	25.03	18-19	Vg barn	Arena	Line	Harai-goshi. Kast oppfølging i newaza
	25.03	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Uchi komi m/fokus på bevegelse
	26.03	17.45- 19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Jujitsu, kata
13						Påskeferie: Ingen trening
14	6.04	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere O soto gari og sasae-tsuri-komi-ashi
	6.04	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Tai-otoshi
	6.04	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Starte med repetisjon for de som skal graderes.
	8.04	18-19	Vg barn	Arena	Line	Tai-otoshi som kontring og kombinasjon
	8.04	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon for de som skal graders. Resten: mye newaza
	9.04	17.45- 19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Jujitsu, kata
15	12.04	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Sasae-tsuri-komi-ashi. Starte på Hiza-guruma Repetere O soto gari
	12.04	18-19	Grad- ering	Arena	Tord	
	13.04	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere sasae-tsuri- komi-ashi og Hiza- guruma
	13.04	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Okuri-ashi-barai
	13.04	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med kontringer. Randori med fokus på kontring
	15.04	18-19	Vg barn	Arena	Line	Okuri-ashi-barai. Fokus

						på trekk og timing
	15.04	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med kombinasjoner. Randori med fokus på kombinasjoner
	16.04	17.45-19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata
16	19.04	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Repetere Hiza-guruma Starte på De-ashi barai
	19.04	18-19	Grad-ering	Arena	Tord	
	20.04	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere Hiza-guruma og De-ashi-barai
	20.04	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Tsuri komi goshi
	20.04	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Yako-soku-geiko fokus på trekk, hoftekontakt (timing), balansebrudd
	22.04	18-19	Vg barn	Arena	Line/Lill Merethe	Tsuri-komi-goshi med dropp og tak i både arm og krage
	22.04	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line/Lill Merethe	Kastidioten med variasjoner
	23.04	17.45-19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata
17	26.04	17-18		Arena	Martin	Repetere holdegrep og frigjøringer
	26.04	18-19	Grad-ering	Arena	Tord	
	27.04	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetere holdegrep og frigjøringer
	27.04	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Koshi guruma
	27.04	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Randori, med oppfølging i newasa, så fortsjette med newaza randori.
	29.04	18-19	Vg barn	Arena	Line	Koshi guruma. Kokaleken og newaza randori
	29.04	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Grepsrandori x ant. min.
	30.04	17.45-19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata
18	3.05	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	"Finpusse". Jobbe med trekk, hoftekontakt og

						balansebrudd
	3.05	18-19	Grad- ering	Arena	Tord	
	4.05	17-18	Barn	Arena	Torgeir	”Finpusse”, jobbe med trekk, hoftekontakt og balansebrudd
	4.05	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Ko uchi gari
	4.05	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Uchikomi, Yako soku geiko, kast med newaza
	6.05	18-19	Vg barn	Arena	Line	Ko uchi gari. Vendinger i newaza
	6.05	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Jobbe med newaza. Vendinger, kvelinger, armbend osv.
	7.04	17.45- 19.15	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata
19	10.05	17-18	Nybeg.	Arena	Martin	Finpusse med Uchi komi
	10.05	18-19	Grad- ering	Arena	Tord	
	11.05	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Finpusse med Uchi komi
	11.05	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Ko soto gari
	11.05	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon for de som skal graderes. ”Kastidioten” for resten.
	13.05					Kristi Himmelfart: Ingen trening.
	14.05					Ingen trening
20	18.05	17-18	Barn	Arena	Torgeir	Repetisjon
	18.05	18-19	Vg barn	Arena	L/M/A	Frigjøringer fra holdegrep. Og snuinger fra mage, rygg og benk
	18.05	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line	Repetisjon for de som skal graderes. Randori for resten
	20.05	18-19	Vg barn	Arena	Line/Lill Merethe	Gradering
	20.05	19-20.30	Vg jr/sen	Arena	Line/Lill Merethe	Gradering
	21.05	17.45- 19.45	Elite +15	Arena	Svein	Judo, Juijitsu, kata

Noen nyttige linker:

<http://home.online.no/~thom-hal/>

<http://judoinfo.com/techjudo.htm>

<http://www.flashmavi.com/judo.shtml>

<http://www.sport-fitness-advisor.com/martial-arts-training.html>

http://www.judoonline.de/english_contend.html

<http://www.kodokan.org/>

<http://judomania.org/>

<http://www.judo.com/>

<http://www.youtube.com/watch?v=zRqz7GKFbZs>

<http://nn.wikipedia.org/wiki/Judo>

<http://www.judovision.org/>

<http://www.youtube.com/watch?v=uPLCHw9QeAA>

<http://dojudo.com/>

<http://superjudo.tv/>

<http://video.google.com/videoplay?docid=3346298601525244862#>