

## Veckoschema HT16, rustningsgruppen

Tema vecka 34-37: Fötterna	
<b>Vecka 34</b>	Ashi-sabaki / Senshin Kihon / Ki-ken-tai-ichi
<b>Vecka 35</b>	Ashi-sabaki / Sashi tekniker / Ki-ken-tai-ichi
<b>Vecka 36</b>	Ashi-sabaki / Fumikomi
<b>Vecka 37</b>	Ashi-sabaki / Kirikaeshi
Tema vecka 38-41: Kroppen	
<b>Vecka 38</b>	Zanshin
<b>Vecka 39</b>	Tsuba-zeriai / Hiki
<b>Vecka 40</b>	Tsuba-zeriai / Hiki
<b>Vecka 41</b>	Uchikomi-geiko / Kakari-geiko
Tema vecka 42-45: Händerna	
<b>Vecka 42</b>	Tenouchi
<b>Vecka 43</b>	Seme
<b>Vecka 44</b>	Osae / Harai
<b>Vecka 45</b>	Osae / Harai
Tema vecka 46-50: Knoppen	
<b>Vecka 46</b>	Zanshin / Sutemi
<b>Vecka 47</b>	Oji-waza
<b>Vecka 48</b>	Oji-waza
<b>Vecka 49</b>	Shinsa (gradering)
<b>Vecka 50</b>	Shinsa (gradering)