

Treningsplan for nov. t.o.m mars 2010

Nov. og des. 2009:

Pensum for alle nivåer, ha større fokus på hver enkelt, og gi tilbakemeldinger etter forventet progresjon.

Vi skal ha fokus denne mnd. på:

- Stillinger og balanse
- Skuldre-avslappet og tilbaketrukket.
- Hikite- mengdetrening og øvelser for dette.
- Kata/Kihon: Shi-Ho-Hai og Kihon-Dosa-San. (med bunkai)
- Mer fysiske øvelser rettet mot å bli sterkere i stillinger etc.
- Bedre oppvarmingsøvelser gjennom for eksempel Randori.
- Gohon og Sanbon Kumite (bruk av det vi har trent på over i relasjon med partner)
- Alltid avslutte treningen med felles uttøyning.
- I tillegg vil vi ha en helhetlig gjennomgang av pensum for hver enkelt og hva ståa er p.d.d.

Jan. 2010

Som i nov. og des. ha fokus på hvert enkelt nivå og progresjon.

Vi skal i denne mnd. ha fokus på:

- Spark: mengdetrening med mange repetisjoner, bruk av puter og hjelpemidler.
- Fokus på bedre stilling/hofte/kne i spark
- Hurtighet: øvelser for å bli mer eksplosiv og overføre dette til øvelser som sanbon og ippon kumite.
- Styrketrening som har fokus på ben og spark.
- Kihon/Kata: Seisan og Kihon-Dosa-Yon (med bunkai)
- Bedre oppvarmingsøvelser gjennom for eksempel Randori.
- Alltid avslutte treningen med felles uttøyning.

Feb. 2010

Som i forutgående mnd., ha fokus på hvert enkelt nivå og progresjon.

Vi skal i denne mnd. ha et lite fokus på Kumite og selvforsvar, i tillegg til videreføring av basictreningen fra de andre mnd.

- Fallteknikker – det er viktig at vi er trygge når vi skal trene i situasjoner der vi tar hverandre ned.
- Selvforsvar der vi tar utgangspunkt i konkrete situasjoner (gjerne kom med eksempler).
- Kumitetrening - taktisk og teknisk, fotarbeid osv.
- Tai-Sabaki - fotarbeid, avstand og timing (etter hvert i høyt tempo)
- Kihon/Kata: Ni-Sei-Shi (Bunkai)
- Bedre oppvarmingsøvelser gjennom for eksempel Randori.
- Generell styrketrening av hele kroppen.
- Alltid avslutte treningen med felles uttøyning

Mars. 2010

Som i forutgående mnd., ha fokus på hvert enkelt nivå og progresjon.

Vi skal denne mnd. ha fokus på å få flyt i teknikkene.

- Overføre det vi har trent på de tidligere mnd. til også å fungere med hurtighet og flyt.
- Ha en gjennomgang av pensum til hver enkelt og ståå så langt (ref. gjennomgang nov./des 2009)
- Kihon/Kata: Kihon-Dosa-San/Yon og Bassai
- Bedre oppvarmingsøvelser gjennom for eksempel Randori.
- Alltid avslutte treningen med felles uttøyning