

07.01.87.

VÄLLINGBY 8 pers.

TID: 19:30 - 21:30

1. TAI-SO:
2. SEIZA
3. KIRI-KAESHI (3 OLIKA SÄTT. 4 HUGG FRAMÅT OCH 5 HUGG BAKÅT)
 - DIREKT MOT MEN MED LÖNSAM HUGG.
 - MOT SHINAI MED LÖNSAM HUGG.
 - MOT SHINAI MED SNABB HUGG.
4. DAI-ICHI-KIHON.
 - IKKYO-DO HUGG.
 - SANKYO-DO HUGG.
5. UCHIKOMI - GEIKO (ATTACK 3 GRR.)
 - STOR MEN.
 - SASHI MEN.
 - KOTE SEDAN TAI-ATARI.
 - KOTE MEN (OMOTE KARA SEME.)
 - KOTE MEN (URAKARA SEME.)
 - MEN (MOTO-DACHI BLOKERAR) SEDAN DO.
 - SURIAGE MEN.
6. JI-GEIKO. (20 MIN.)
7. HAYA-SUBURI (30 ST.)
8. SEIZA

08.01.87

..
SÖDRA BUDO 14 PERS.

TID:18:30 - 21:00

1. TAI-SO
2. SEIZA.
3. UCHIKOMI-GEIKO
 - STOR MEN.
 - SASHI MEN.
 - SASHI-GOTE (UPPEFRÅN OCH NERIFRÅN) SEDAN TAI-ATARI.
 - KOTE MEN (OMOTE KARA SEME.)
 - KOTE MEN (URA KARA SEME.)
 - MEN (MOTO-DACHI BLOKERAR) SEDAN DO.
 - SURIAGE MEN.
 - MEN TAI-ATARI HIKI-DO (MOTODACHI ATTACKERAR MED OIKOMI-MEN.) DEBANA-GOTE.
 - HIKI-DO (FRÅN TSUBA-ZERIAL.)
 - HIKI-MEN (FRÅN TSUBA-ZERIAL.)
4. JI-GEIKO. (30 MIN.)
5. SEIZA.

12.01.87.

S S I F. 10 PERS.

TID: 19:30 - 21:00

1. TAI-SO
2. SHIAI-GEIKO (SEKINE SENSEI FÖRKLARAR OLIKA REGLER I SHIAI.)
3. JI-GEIKO. (20 MIN.)
4. SEIZA

13.01.87

UPPLANDVÄSBY. 9 PERS.

TID: 19:15 -21:00

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
3. DAI-ICHI KIHON MED SHINAI.
4. DAI-ICHI KIHON MED RUSTNING.
- MAN TRÄNAR I PAR. (IKKYO-DO OCH SANKYO-DO)
5. SEIZA

14.01.87.

VÄLLINGBY. 10 PERS.

TID: 19:30 - 21:30

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
3. DAI-ICHI KIHON MED BOKUTO. MAN ARBETAR I PAR.
4. DAINI-KIHON MED BOKUTO. MAN ARBETAR I PAR.
5. KEN-DO KATA.
 - ROPPON ME.
 - NANAHON ME
6. UCHI-KOMI GEIKO.
 - STOR MEN, KOTE MEN
 - MEN TAIATARI HIKI-MEN.
 - MEN TAIATARI HIKI-DO.
 - MEN TAIATARI ZENPO-MEN.
 - MOTODACHI ATTACKERAR MEN (3 GGR.)
SHUGI-SHA TAR EMOT MED AIUCHI-MEN, DEBANA-GOTE
OCH ŌJIGAESHI-DO.
 - SASHI-MEN SEDAN DEBANA-GOTE NAR MOTODACHI ATTA-
CKERAR MED OIKOMI-MEN.
 - MOTO. ATTACKERAR MEN 5 GGR.
SHUGISHA. FRI ATTACK. 5 GGR.
7. SŌGŌ-GEIKO (KALLAR OCKSÅ JIGEIKO)
8. SEIZA.

15.01.87

SÖDRA BUDO. 14 PERS.

TID: 18:30 - 20:30

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
3. DAINI KIHON.
 - KAMAE-KATA.
 - HARI-WAZA.
4. KENDO-KATA
 - HAPPON ME
 - Q HON ME.
5. UCHIKOMI GEIKO
 - MEN OCH KOTE MEN.
 - MOTO. MEN 3 GGR.
SHUGISHA. AIUCHI MEN, DEBANA-GOTE, OCH ŌJIGAESHI-DO.
 - MEN TAIATARI HIKIDO.
 - MEN TAIATARI HIKI-MEN.
 - MEN TAIATARI ZENPO-MEN.
 - MOTO - SHUGISHA
 - KOTE --- MIGI-ŌJI- MEN.
 - KOTE --- HIDARI-ŌJI-MEN.
 - KOTE --- AIGOTE-MEN.
6. SŌGŌ-GEIKO.
7. SEIZA.

19.01.87.

S S I F. 15 PERS.

TID: 19:30 - 21:00

1. TAI-SO.
2. SUBURI
 - ZENSHIN-KOTAI SUBURI 30 ST.
 - HAYA-SUBURI 30 ST.
3. KENDO-KATA.
 - JUPPON ME
4. KIRIKAESHI
 - MEN TAIATARI 3 GGR.
 - SAYU-MEN KIRIKAESHI 4 STEG FRAMÅT 5 STEG BAKÅT.
(MOT MEN DIREKT.)
 -
 - SAYU-MEN KIRIKAESHI 4 STEG FRAMÅT 5 STEG BAKÅT.
(MOT SHINAI.)
 - DO-UCHI KIRIKAESHI.
 - HAYAUCHI KIRIKAESHI.
5. UCHIKOMI-GEIKO.
 - MEN
 - KOTE-MEN.
 - KOTE-DO.
 - MOTO ATTACKERAR MEN 5 GGR.
 - SHŪGISHA ATTACKERAR FRI 5 GGR.
6. RENZOKU UCHIKOMI GEIKO. (MOTODACHI 4 PERS.)
 - MEN, MEN, MEN, MEN.
 - KOTEMEN, KOTEMEN, KOTEMEN, KOTEMEN.
 - KOTEMEN, MEN, MEN, KOTEDO.
 - MEN, MEN, MEN, MEN TAIATARI HIKIDO ZENPO-MEN.
7. JIGEIKO
8. SEIZA.

20.01.87.

UPPLANDVÄSBY 12 PERS

TID: 19:15 - 20:45.

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
 - ZENSHIN KOTAI SUBURI 30ST.
 - HAYAUCHI SUBURI 30ST.
3. KIRIKAESHI (SAMMA SÄTT SOM I SSIF 19.01.87.)
4. UCHIKOMI GEIKO
 - SASHI-MEN 5 GGR.
 - SASHI-GOTE.
 - KOTE TAIATARI.
 - MOTO ATTACKERAR MEN 5 GGR.
 - SHUGISHA ATTACKERAR FRI 5 GGR.
 - MOTO ATTACKERAR KOTE 5 GGR.
 - SHUGISHA ATTACKERAR FRI 5 GGR.
5. RENZOKU UCHIKOMI GEIKO. (MOTO. 4 PERS.)
 - MEN. MEN. MEN. MEN.
 - KOTEMEN. KOTEMEN. KOTEMEN. MEN.
 - KOTEMEN. MEN. KOTEMEN. KOTEDO.
 - MEN. MEN. MEN. MEN TAIATARI HIKIDO ZENPŌ-MEN.
6. SŌGŌ-GEIKO (JIGEIKO.) 20 MIN.
7. KENDO-KATA
 - JUPPON ME. (10.)
7. SEIRI-TAISO. (AVKOPPLING GYMNASSTIK.)
9. seiza.

21.01.87.

VÄLLINGBY 8 PERS.

TID: 19:30 - 21:30.

1. TAI-SO.
2. SUBURI (SAMMA SÄTT SOM I UPPLANDVASBY 20.01.87.)
3. KIRIKAESI. (SAMMA SÄTT SOM I SSIF 19.01.87.)
4. UCHIKOMI GEIKO
 - MEN 5 GGR.
 - KOTE-MEN 5 GGR.
 - SASHI-GOTE.
 - HARAI SASHI-GOTE.
 - MOTO MEN 5 GGR.
 - SHUGISHA FRI 5 GGR.
 - MOTO KOTE 5 GGR.
 - SHŪGISHA FRI 5 GGR.
 - MOTO MEN 5 GGR.
 - SHUGISHA Ō-JI WAZA 5 GGR.
 - MOTO OCH SHŪGISHA AIUCHI-MEN 10 GGR.
5. RENZOKU UCHIKOMI GEIKO. (MOTO 3 PERS.)
 - MEN. MEN. MEN.
 - KOTEMEN. MEN. MEN.
 - MEN. KOTEMEN. KOTEDO.
 - MEN. MEN. MEN TAIATARI HIKIDO ZENPO-MEN.
6. RENZOKU RINTEN UCHIKOMI GEIKO. (MOTO 3 PERS.)
(MAN TAR INGEN PAUS MOT MOTODACHI TILLMOTODACHI.)
 - MEN TAIATARI HIKIMEN 5 GGR. NÄSTA
 - MEN TAIATARI HIKIDO 5 GGR.
 - MEN KOTEMEN KOTEDO MEN TAIATARI HIKIMEN MEN TAIATARI HIKIDO ZENPOMEN.
7. SŌGŌ GEIKO. (JIGEIKO.)
8. DAINI KIHON. 9. SEIZA.

22.01.87.

SÖDRA BUDO 10 PERS.

TID: 18:30 - 20:45.

1. TAI-SO. (INDIVIDUELLT)
2. DAI-ICHI KIHON. (TAN-ITSU DOSA.)
SANKYO-DO OCH IKKYO-DO.
3. SUBURI.
 - ZENSHIN KOTAI MEN UCHI. 50 GGR.
 - ZENSHIN KOTAI SAYU-MEN UCHI. 50 GGR.
 - HAYA_UCHI SUBURI. 10 GGR.
4. KUBUN GEIKO. (NO. 1 - NO. 4 ALLTING MOT EN MOTODACHI OCH FORSATTER TILLS SENSEI KOMANDERAR YAME.)
 1. JIGEIKO.
 2. UCHIKOMI - MEN. KOTEMEN. (MAN FÅR VARERAR¹ OLIKA WAZA.)
 3. KAKARI GEIKO. (ALLTID I RÄTT ORDNING.)
MEN KOTEMEN KOTEDO MEN TAIATARI HIKIMEN
MEN TAIATARI HIKIDO
 4. KIRIKAESHI.
5. PAUS 10 MIN.
6. SÖGŌ GEIKO. 30 MIN.
7. KENDO-KATA.
 - IPPONME. (1)
 - NIHON ME. (2)
 - SANBON ME. (3)
8. SEIZA.

23.01.87.

S S I F 9 PERS.

TID: SAKNAR

1. TAI-SO. (INDIVIDUELLT.)
2. KUBUN GEIKO. (SAMMA SÄTT SOM I SÖDRA BUDO 22.01.87.)
 2. UCHIKOMI - MEN KOTEMEN MEN TAIATARI.
3. PAUS 10 MIN :
4. RENZOKU UCHIKOMI GEIKO. (MOTO 3 PERS.)
 - _ MEN. MEN. MEN.
 - MEN. KOTEMEN. MEN.
 - MEN. MEN. MEN TAIATARI HIKIDO ZENPO-MEN.
 - KOTEMEN. KOTEMEN. KOTEMEN.
5. SŌGŌ GEIKO. (JIGEIKO.) 15 MIN.
6. SEIZA

26.01.87.

S S I F 11 PERS.

TID: 19:30 - 21:00

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
 - JŌGE (STOR) SUBURI. 20 ST.
 - ZENSHIN KOTAI SUBURI. 50 ST.
 - HAYAUCHI SUBURI. 30 ST.
3. KIRIKAESHI. (SAMMA SÄTT SOM I SSIF 19.01.87.)
MEN UTAN TAIATARI.
4. UCHIKOMI GEIKO.
 - STOR MEN 5 GGR.
 - SASHI MEN 5 GGR.
 - MOTO ATTACKERAR MEN 5 GGR,
SHUGISHA ATTACKERAR OJI-GAESHI-DO 5 GGR.
 - DEBANA-GOTE MOT MEN ATTACK 5 GGR.
 - SASHI-GOTE
 - SAHI-GOTE. (OM MOTO SKYDDAR KOTE.)
 - HARAI-HIDARI MEN.
 - HARAI-HIKI MEN.
 - DEBANA-GOTE 5 GGR. OCH NUKI-DO 5 GGR MOT MEN ATTACK.
 - SURIAGE-KOTE MOT MEN ATTACK.
 - SUIHĒ-NUKI-DO.
5. RENZOKU UCHIKOMI GEIKO. (MOTO 4 PERS.)
 - MEN MEN MEN MEN.
 - KOTEMEN KOTEMEN KOTEMEN KOTEMEN.
 - KOTEMEN MEN MEN MEN.
 - MEN MEN MEN MEN HIKIDO ZENPO-MEN.
6. SOGO-GEIKO. (JIGEIKO.)
7. SEIZA.

27.01.87.

UPPLANDVASBY 9 PERS.

TID: 19:15 - 21:00

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
 - ZENSHIN KOTAI SUBURI 30 ST.
 - HAYA - SUBURI 30 ST.
3. DAI - ICHI KIHON MED BOK^UTO. (TAN ITSU DOSA.)
SANKYO-DO OCH IKKYO-DO.
4. UCHIKOMI-GEIKO.
 - STOR MEN (O-KIKU MEN UCHI PÅ JAPANSKA.)
 - SASHI-MEN.
 - SASHI-GOTE.
 - HARAI-SASHI-GOTE.
 - O-JI WAZA MOT MEN.
 - O-JI WAZA MOT KOTE.
 - MEN (MOTO BLOKERAR) DO.
5. RENZOKU-UCHIKOMI GEIKO. (MOTO 8 PERS.)
 - MEN MEN MEN MEN MEN MEN MEN MEN
 - KOTEMEN MEN MEN MEN MEN MEN MEN MEN.
 - MEN MEN MEN MEN MEN MEN MEN MEN TAIATARI HIKIDO ZENPOMEN.
6. MAWARI KAKARI GEIKO.
 - MEN KOTEMEN KOTEDO MENTAIATARI HIKIMEN
MEN TAIATARI HIKIDO ZENPOMEN
7. SŌGŌ-GEIKO. 30 MIN.
8. SEIZA.

28.01.87

VÄLLINGBY 7 PERS

TID: 19:30 - 21:30

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
 - ZENSHIN-KOTAI SUBURI 30 ST.
 - HAYAUCHI SUBURI 30 ST.
3. DAINI KIHON.
4. UCHIKOMI GEIKO.
 - SASHI MEN.
 - KOTE MEN
 - SASHI-GOTE.
 - SASHI-GOTE. (OM MOTO SKYDDAR KOTE.)
 - KOTE (MOTO BLOKERAR) MEN.
5. SŌGŌ GEIKO. (JI GEIKO) 50 MIN.
6. SEIZA

29.01.87.

SÖDRA BUDO 13 PERS.

TID: 18:30 - 20:45.

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
 - ZENSHIN-KOTAI SUBURI 30 ST.
 - HAYAUCHI SUBURI 30 30 ST.
3. DAI-ICHI KIHON OCH SUBURI.
 - DAI-ICH KIHON (SANKYO-DO, IKKYO-DO).
 - ZENSHIN-KOTAI SUBURI 5 STEG FRAMÅT 5 STEG BAKÅT 50 GGR.
 - ZENSHIN-KOTAI SAYU-MEN SUBURI 50 GGR.
 - HAYAUCHI SUBURI 50 GGR.
4. KUBUN GEIKO. (SAMMA SATT SOM I SODRA BUDO 22.01.87).
5. UCHIKOMI GEIKO (VARJE WAZA 5 GGR).
 - MEN
 - SASHI-GOTE
 - SASHI-GOTE (OM MOTO SKYDDAR KOTE).
 - MEN NIDAN-UCHI.
 - KOTE (MOTO HARAI-MEN) HARAI-MEN
 - (MOTO MEN ATTACK) HIDARI-DO.
 - HIKI-DO FRÅN TSUBA-ZERIAI.
6. SŌGŌ-GEIKO (JI-GEIKO).
7. SEIZA.

02.02.87

S S I F 13 PERS.

TID: 19:30 - 21:00

1. TAI-SO.
2. SUBURI
 - JOGE SUBURI 20 ST.
 - ZENSHIN- KOTAI SUBURI 50 ST.
 - ZENPO SUBURI 30 ST.
 - HAYAUCHI SUBURI 40 ST.
3. KIRIKAESHI (SAMMA SÄTT SOM I S S I F 19.01.87.).
4. UCHIKOMI-GEIKO
 - MIGI NI HARAI MEN.
 - HIDARI NI HARAI MEN.
 - MIGI NI HARAI KOTE.
 - SASHI-GOTE.
 - SASHI-GOTE (OM MOTO SKYDDAR KOTE).
 - SUIHEI-NUKIDO.
 - SURIAGE-MEN (MIGI, HIDARI).
 - KOTE ŌJI-MEN.
 - MEN ŌJI-GAESHIDO.
 - MEN DO
 - MEN NIDAN UCHI.
5. KAKARI-GEIKO .
 - MEN KOTEMEN KOTEDO MEN TAIATARI HIKIMEN
MEN TAIATARI HIKIDO
6. SŌGŌ-GEIKO (JIGEIKO).
7. SEIZA.

04.02.87

VALLINGBY 6 PERS.

TID: 19:30 - 21:30

1. TAI-SO.
2. KIRIKAESHI (SAMMA SÄTT SOM I S S I F 19.01.87).
KALLAR OCKSÅ SOGO-KIRIKAESHI GEIKO.
- UCHIKOMI MED MEN MEN KOTEMEN KOTEMEN.
3. UCHIKOMI-GEIKO.
- TOBIKOMI-DO.
- SURIAGE-MEN.
- HIKI-DO MEN.
- OIKOMI KOTE-MEN. - KIRIOTOSHI-MEN.
4. SOGO-GEIKO (JI-GEIKO).
5. KAKARI-GEIKO.
- MEN KOTEMEN KOTEDO MEN TAIATARI HIKIMEN
MEN TAIATARI HIKIDO.
6. SEIZA

05.02.87.

SÖDRA BUDO 10 PERS.

TID: 18:30 - 20:40

1. TAI-SO.
2. SUBURI
 - ZENSHIN-KOTAI SUBURI 30 ST.
 - HAYAUCHI SUBURI 30 ST.
3. DAI-ICHI KIHON. OCH SUBURI.
 - DAI-ICHI KIHON MED SANKYO-DO OCH IKKYO-DO.
 - ZENSHIN-KOTAI SUBURI 100 ST.
 - ZENSHIN-KOTAI SAYUMEN SUBURI 100 ST.
 - HAYAUCHI SUBURI 100 ST.
4. KIRIKAESHI (SAMMA SÄTT SOM I S S I F 19.01.87.)
 - UCHIKOMI MED MEN MEN KOTEMEN KOTEMEN.
5. SHIAI-GEIKO.
6. KUBUN-GEIKO. (SAMMA SATT SOM I SÖDRA BUDO 22.01.87.)
 2. UCHIKOMI - MEN TAIATARI HIKIMEN.
7. SEIZA.

06.02.87.

S S I F 13 PERS

TID: 19:30 - 21:00.

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
 - JOGE SUBURI 20 ST.
 - ZENSHIN-KOTAI SUBURI 50 ST.
 - ZENSHIN SUBURI 30 ST.
 - HAYA-UCHI SUBURI 50 ST.
3. KIRIKAESHI (SAMMA SÄTT SOM I SSIF 19.01.87.)
 - UCHIKOMI MED STOR-MEN STOR-KOTEMEN SASHIMEN KOTEMEN.
4. UCHIKOMI-GEIKO.
 - SASHI-GOTE.
 - SURIAGE-MEN
 - SASHI-MEN (MOTO BLOKERAR) DO.
 - SUIHEI-NUKIDO.
 - KOTEDO.
 - MEN TAIATARI HIKIDO (MOTO OIKOMI-MEN) DEBANA-GOTE.
 - (MOTO) MEN MEN
(SHUGISHA) MEN DO.
5. SHIAI-GEIKO. (IPPON-SHOBU).
6. KUBUN-GEIKO. (SAMMA SÄTT SOM I SODRA BUDO 22.01.87.)
 2. UCHIKOMI - KOTEDO KOTEMEN MEN
7. SEIZA.

16.03.87

S S I F 7PERS

TID: 19:30 - 21:00

1. TAI-SO.
2. SUBURI.
 - HAYAUCHI-SUBURI 30 ST.
3. UCHIKOMI-GEIKO MED KIRIKAESHI I BÖRJAN.
 - STOR MEN.
 - SASHI-MEN.
 - KOTE-MEN.
 - KOTE-DO.
 - TSUKI-MEN.
 - KOTE-MEN TAI-ATARI HIKI-MEN (SNÄTT BAKÅT).
 - (MOTO KOTE) SURIAGE-MEN.
 - SUIHEI-NUKIDO.
 - MEN TAI-ATARI HIKI-MEN ZENPO-MEN.
4. RENZOKU-UCHIKOMI GEIKO. (MOTO 7 PERS.)
 - MEN 7 GGR.
 - KOTE-MEN 7 GGR.
5. SOGO-KIRIKAESHI.
6. PAUS.
7. SOGO-GEIKO (JI-GEIKO.)
8. SEIZA.

18.03.87.

VÄLLINGBY 6 PERS.

TID: 19:30 - 21:30

1. TAI-SO
2. KENDO-KATA. (IPPON-ME - NANAHON-ME).
3. UCHIKOMI-GEIKO MED KIRIKAESHI I BÖRJAN.
 - STOR MEN.
 - SASHI-MEN.
 - KOTE-MEN.
 - KOTE ŌJI-MEN.
 - MEN TAIATARI-HIKIMEN NOBI-MEN.
 - MEN TAIATARI-HIKIDO NOBI-MEN.
 - MEN ŌJI-GOTE.
 - AI KOTE-MEN.
 - FRI ŌJI-WAZA MOT MEN.
 - FRI ŌJI-WAZA MOT KOTE.
 - MOTO: MEN MEN SHUGISHA: MEN DEGOTE.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-MEN.
4. RENZOKU-UCHIKOMI GEIKO. (MOTO 2 PERS).
 - MEN MEN.
 - KOTE-DO.
 - KOTE-MEN KOTE-MEN.
5. MAWARI JIGEIKO (BESTÄMD TID OCH BYTER MOTODACHI).
 - IKVÄLL 5 GGR MED 5 MIN.
6. SHIAI GEIKO.
 - FÖRÖRARE VARJE GÅNG HAYA-SUBURI 30 ST.
7. SEIZA.

19.03.87.

SÖDRA BUDO. 7 PERS.

TID: 18:30 - 20:45.

1. DAI-ICHI KIHON.
2. KENDO-KATA. (IPPON-ME - NANAHON-ME).
3. TAI-SO.
4. UCHIKOMI-GEIKO MED KIRIKAESHI I BÖRJAN.
 - WAZA AR SOM IGÅR. DESUTOM FÖLJANDE WAZA INGICK.
 - HARAI-GOTE.
 - SURIAGE-MEN.
 - MEN ŌJI-MEN.
 - MEN ŌJI-DO.
 - MEN DEBANA-MEN.
5. MAWARI-JIGEIKO 5 MIN. 5 GGR.

DET ÄR VIKTIGT ATT FÖRSOKA MÅNGA OLIKA WAZA UNDER 5 MIN.
6. RENZOKU-UCHIKOMI-GEIKO (MOTO 5 PERS):
 - MEN 4 GGR.
 - KOTE-MEN 4GGR.
 - MEN MEN KOT-MEN MEN TAIATARI HIKIMEN NOBIMEN.
 - MEN KOTE-MEN KOTE-MEN KOTE-DO.
 - MEN TAIATARI-HIKIMEN 2 GGR MEN TAIATARI-HIKIDO 2 GGR NOBI-MEN.
 - KIRIKAESHI 4 GGR.
7. HAYA-SUBURI 100 ST.
8. SEIZA.

23.03.87.

S S I F 8 PERS.

TID: 19:30 - 21:00

1. TAI-SO.
2. SUBURI
 - ZENSHIN-KOTAI 30 ST.
 - ZENSHIN-KOTAI SAYU 20 ST.
 - ZENSHIN 30 ST.
 - HAYASUBURI 30 ST.
3. SEIZA MOKUSO.
4. UCHIKOMI-GEIKO MED KIRIKAESHI I BÖRJAN.
 - ŌKINA MEN (STOR MEN).
 - SASHI-MEN.
 - KOTE-MEN.
 - MEN ŌJI-MEN.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-YOKOMEN.
 - (MOTO) MEN MEN (SHUGISHA) MEN DEBANA-GOTE.
 - AIUCHI-GOTE MEN.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-YOKOMEN. SEDAN MEN DEBANA-GOTE:
 - SUIHEI NUKI-DO.
 - MEN HIKI-MEN MEN HIKI-MEN NOBI-MEN.
5. RENZOKU-UCHIKOMI GEIKO. (MOTO 3 PERS).
 - MEN 3 GGR.
 - KOTE-MEN 3 GGR.
 - MEN KOTE-MEN KOTE-DO.
6. MAWARI-JIGEIKO.
7. HAYASUBURI 30 ST.
8. SEIZA.

25.03.87.

VÄLLINGBY 8 PERS.

TID: 19:30 - 21:30

1. TAI-SO.
2. SEIZA MOKSO.
3. SHIAI-GEIKO.
(FÖRÖRARE 100 SUBURI)
4. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO (BLANDAD).
 - OKINA-MEN.
 - SASHI-MEN.
 - KOTE-MEN.
 - AIGOTE-MEN.
 - MEN ŌJI-DO.
 - AIUCHI-MEN, MEN DEBANA-MEN.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-YOKOMEN.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-YOKOMEN, MEN DEBANA-GOTE.
 - KOTE-DO.
5. RENZOKU UCHIKOMI-GEIKO (MOTO 3 PERS)
6. MAWARI-JIGEIKO.
7. HAYASUBURI 100 ST.
8. SEIRI-TAISO (AVKOPPLING GYMNASTIK).
9. SEIZA.

26.03.87.

SÖDRA BUDO 8 PERS.

TID: 18:30 - 20:45

1. TAI-SO.
2. SEIZA (MOKUSO).
3. DAI-ICHI, DAI-NI, DAI-SAN KIHON.
4. SUBURI : ZENSHIN-KŌTAI 30 ST.
ZENSHIN-KŌTAI SAYU-MEN 30 ST.
5. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO (BLANDAD).
 - ŌKIKU ELLER ŌKINA MEN (STOR MEN).
 - SASHI-MEN. - KOTE-MEN.
 - HARAI-GOTE. - DEBANA-MEN.
 - KOTE ŌJI-GAESHIMEN - DO ŌJI-GAESHIMEN.
 - MEN ŌJI-MEN. - AI-GOTE MEN.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-MEN, SEDAN MEN DEBANA-MEN.
 - KOTE ŌJI-MEN. AIUCHI-MEN 5 GGR.
 - KOTE HARAI-GOTE - HIKI-MEN (VID TSUBAZERIAI).
6. RENZOKU UCHIKOMI-GEIKO (MOTO 3 PERS).
 - MEN 3 GGR.
 - KOTE-MEN 3 GGR
 - MEN KOTE-MEN KOTE-DO.
 - MEN HIKI-MEN MEN HIKI-DO MEN.
 - KIRIKAESHI 3 GGR.
7. MAWARI-JIGEIKO.
8. HAYASUBURI 50 ST.
9. SEIZA.

30.03.87.

S S I F 9 PERS.

TID: 19:30 - 21:00

1. SEIZA (MOKUSO).
2. SHIAI-GEIKO.
3. SŌGŌ-GEIKO (JIGEIKO) 30 MIN.
4. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO (BLANDAD).
 - ŌKIKU MEN.
 - SASHI-MEN.
 - KOTE-MEN.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKIMEN.
 - KOTE OJI-MEN.
 - MEN NUKI-DO.
 - HARAI-GOTE.
 - KOTE MEN MEN.
5. HAYA-SUBURI 30 ST.
6. SEIZA.

01.04.87.

VALLINGBY 8 PERS.

TID: 19:30 - 21:30.

1. SEIZA (MOKUSO).
2. SHIAI-GEIKO.
3. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO.
 - MEN DEBANA-MEN.
 - SASHI-GOTE.
 - AIGOTE-MEN.
 - MEN-NUKIDO.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-MEN.
4. SŌGŌ-GEIKO (JI-GEIKO).
5. KENDO-KATA.
 - IPPON-ME → JUPPON-ME.
6. SEIZA.

02.04.87.

SÖDRA BUDO 7 PERS.

TID: 18:30 - 20:30.

1. SEIZA (MOKUSO).
2. SHIN-PAN (DOMARE)-GEIKO OCH SHIAI-GEIKO.
3. SŌGŌ-GEIKO (JI-GEIKO).
4. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO.
 - SASHI-MEN.
 - KOTE O-JI MEN.
 - KOTE O-JI KOTE.
 - MEN NUKI-DO:
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-MEN.
 - MEN DEBANA-MEN.
 - MEN DEBANA-GOTE.
5. DAI-ICHI, DAI-NI KIHON.
6. SUBURI.
7. SEIZA.

06.04.87

S S I F 8 PERS.

TID: 19:30 - 21:00

1. SEIZA (MOKUSO).
2. SHIAI-GEIKO.
3. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO.
 - ŌKIKU-MEN.
 - SASHI-MEN.
 - KOTE-MEN.
 - KOTE-DO.
 - MEN NUKI-DO.
 - SASHI-GOTE.
 - KOTE-DO.
 - KOTE-MEN TAIATARI HIKI-MEN.
 - KATSUGI-MEN.
 - OGAMI-MEN. (MAN LYFTER SHINAI TILS FRAMFOR ANSIKTE SEDAN ATTACKERAR MEN).
 - KOTE-MEN DO
4. SŌGŌ-GEIKO. (JI-GEIKO).
5. RENZOKU UCHIKOMI-GEIKO.(MOTO 3 PERS).
 - MEN 3 GGR.
 - KOTE-MEN 3 GGR.
 - MEN KOTE-MEN KOTE-DO.
 - KIRIKAESHI 3 GGR.
6. SEIZA.

08.04.87.

VÄLLINGBY 8 PERS

TID: 19:30 - 21:30

1. SHIAI-GEIKO.
2. SŌGŌ-GEIKO. (JI-GEIKO)
3. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO.
 - SASHI-MEN.
 - KOTE-MEN.
 - KIRIOTOSHI-MEN.
 - KOTE-DO.
 - MEN O-JI-DO (INGEN TAI-SABAKI).
 - MEN O-JI-DO (INGEN TAISABAKI).
 - MEN DEBANA-GOTE (INGEN TAI-SABAKI).
4. HAYA-SUBURI 30 ST.
5. SEIZA.

09.04.87.

SÖDRA BUDO 7 PERS

TID: 18:30 - 20:45

1. TAI-SO.
2. SEIZA (MOKUSO).
3. DAI-ICHI KIHON, DAI-NI KIHON.
4. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO.
 - ŌKIKU-MEN.
 - SASHI-MEN.
 - KOTE-MEN.
 - KOTE-DO .
 - KOTE-MEN DO
 - MEN O-JI DO.
 - KOTE KOTE.
 - MEN KOTE-MEN.
5. RENZOKU UCHIKOMI-GEIKO. (MOTO 3 PERS)
 - MEN 3 GGR.
 - KOTE-MEN 3 GGR.
6. HAYA-SUBURI 50 ST.
7. SEIRI-TAISO.
8. SEIZA.

16.04.87.

VÄLLINGBY 11 PERS

TID: 19:30 - 21:15

1. TAI-SO.

2. SUBURI.

- ZENSHIN-KŌTAI 30 ST.

- HAYA-SUBURI 30 ST.

3. SEIZA (MOKUSO).

4. KIRIKAESHI OCH UCHIKOMI-GEIKO.

5. SŌGŌ-GEIKO (JI-GEIKO).

6. RENZOKU UCHIKOMI-GEIKO (MOTO 3 PERS).

- MEN. 3 GGR.

- KOTE-MEN 3 GGR.

- MEN KOTE-MEN KOTE-DO.

- KIRIKAESHI 3 GGR.

7. SEIZA.