

# Tränarschema 2026

1: Nybörjare startar 17/8

2: 2:a tisdagen i månaden är det gemensam träning för alla graderade 18-19.30

| Vecka |        | Måndag 18-20      | Tisdag 18-20.00    |        | Onsdag 18-20    |                       | Torsdag 18.00-20.30 |           | Fredag |  | Lördag |                | Söndag 16.15-19.30 |                  |                  |
|-------|--------|-------------------|--------------------|--------|-----------------|-----------------------|---------------------|-----------|--------|--|--------|----------------|--------------------|------------------|------------------|
|       |        | Barn 8-12år       | Barn 8-12 år 7kyu- |        | Barn 8-12 år    |                       | Barn 8-12 år 7kyu-  |           |        |  |        |                | "Vuxen"≥ 13 år     | Knatte           |                  |
|       |        | Nybörjare-7 kyu   | "Vuxen"; (≥ 13 år) |        | Nybörjare-7 kyu |                       | "Vuxen"; (≥ 13 år)  |           |        |  |        |                | 17.00-19.30        |                  | 16.15-17.00      |
| 32    | 03-aug | Nobu              | 04-aug             | Ingmar | 05-aug          | Peter                 | 06-aug              | Ingmar    | 07-aug |  | 08-aug |                | 09-aug             | Per-Anders       |                  |
| 33    | 10-aug | Per               | 11-aug             | Ingmar | 12-aug          | Isabelle/Amalia       | 13-aug              | Ingmar    | 14-aug |  | 15-aug |                | 16-aug             | Taher("")        | Mathilda, Anna   |
| 34    | 17-aug | Martin N/Martin M | 18-aug             | Ingmar | 19-aug          | XXX/Peter (***)       | 20-aug              | Ingmar    | 21-aug |  | 22-aug |                | 23-aug             | Ludde            | Ludde, Nobu      |
| 35    | 24-aug | Martin N/Martin M | 25-aug             | Ingmar | 26-aug          | XXX/Fredrik (***)     | 27-aug              | Ingmar    | 28-aug |  | 29-aug |                | 30-aug             | Per-Anders       | Mathilda, Anna   |
| 36    | 31-aug | Nobu              | 01-sep             | Ingmar | 02-sep          | Isabelle/Amalia (***) | 03-sep              | Ingmar    | 04-sep |  | 05-sep | Shobu Ippon SM | 06-sep             | Taher            | Isabelle, Moltas |
| 37    | 07-sep | Fredrik           | 08-sep             | Ingmar | 09-sep          | Martin M (***)        | 10-sep              | Ingmar    | 11-sep |  | 12-sep |                | 13-sep             | Per (***)        | Mathilda, Anna   |
| 38    | 14-sep | Martin N          | 15-sep             | Ingmar | 16-sep          | Peter                 | 17-sep              | Ingmar    | 18-sep |  | 19-sep |                | 20-sep             | Ludde            | Ludde, Nobu      |
| 39    | 21-sep | Nobu (***)        | 22-sep             | Ingmar | 23-sep          | Isabelle/Amalia       | 24-sep              | Ingmar    | 25-sep |  | 26-sep |                | 27-sep             | Per-Anders       | Mathilda, Anna   |
| 40    | 28-sep | Fredrik (***)     | 29-sep             | Ingmar | 30-sep          | Martin M              | 01-okt              | Ingmar    | 02-okt |  | 03-okt |                | 04-okt             | Taher            | Isabelle, Moltas |
| 41    | 05-okt | Martin N (***)    | 06-okt             | Ingmar | 07-okt          | Peter                 | 08-okt              | Ingmar    | 09-okt |  | 10-okt |                | 11-okt             | Per              | Mathilda, Anna   |
| 42    | 12-okt | Nobu              | 13-okt             | Ingmar | 14-okt          | Isabelle/Amalia (***) | 15-okt              | Ingmar    | 16-okt |  | 17-okt |                | 18-okt             | Ludde            | Ludde, Nobu      |
| 43    | 19-okt | Fredrik           | 20-okt             | Ingmar | 21-okt          | Martin M (***)        | 22-okt              | Ingmar    | 23-okt |  | 24-okt |                | 25-okt             | Taher            | Mathilda, Anna   |
| 44    | 26-okt | Martin N          | 27-okt             | Ingmar | 28-okt          | Peter (***)           | 29-okt              | Ingmar    | 30-okt |  | 31-okt |                | 01-nov             | Ludde            | Isabelle, Moltas |
| 45    | 02-nov | Nobu (***)        | 03-nov             | Ingmar | 04-nov          | Isabelle/Amalia       | 05-nov              | Ingmar    | 06-nov |  | 07-nov |                | 08-nov             | Majed (***)      | Mathilda, Anna   |
| 46    | 09-nov | Fredrik           | 10-nov             | Ingmar | 11-nov          | Martin M              | 12-nov              | Ingmar    | 13-nov |  | 14-nov |                | 15-nov             | Ludde (***)      | Ludde, Nobu      |
| 47    | 16-nov | Martin N          | 17-nov             | Ingmar | 18-nov          | Peter (***)           | 19-nov              | Ingmar    | 20-nov |  | 21-nov | JKA Cup Lund   | 22-nov             | Per-Anders       | Mathilda, Anna   |
| 48    | 23-nov | Nobu              | 24-nov             | Ingmar | 25-nov          | Isabelle/Amalia (***) | 26-nov              | Ingmar    | 27-nov |  | 28-nov |                | 29-nov             | Taher            | Isabelle, Moltas |
| 49    | 30-nov | Fredrik (***)     | 01-dec             | Ingmar | 02-dec          | Martin M              | 03-dec              | Ingmar    | 04-dec |  | 05-dec |                | 06-dec             | Ludde            | Mathilda, Anna   |
| 50    | 07-dec | Martin N (***)    | 08-dec             | Ingmar | 09-dec          | Peter                 | 10-dec              | Ingmar    | 11-dec |  | 12-dec |                | 13-dec             | Per-Anders (***) | Mathilda, Anna   |
| 51    | 14-dec | Per               | 15-dec             | Ingmar | 16-dec          | Gradering             | 17-dec              | Gradering | 18-dec |  | 19-dec |                | 20-dec             |                  |                  |
| 52    | 21-dec |                   | 22-dec             |        |                 |                       | 24-dec              |           | 25-dec |  | 26-dec |                | 27-dec             |                  |                  |

1. Ansvarig tränare ska ska i god tid fixa ersättare vid förhinder.

2. Om inte detta går så ska ansvarig tränare se till att det finns information uppsatt på ytterdörren om att träningen är inställd.

| Tränare            |                  | Email                                                                                      | Telefonnummer |
|--------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Andersson, Fredrik | Barn             | <a href="mailto:fredrik@unikaupplevelser.se">fredrik@unikaupplevelser.se</a>               | 070 517 1430  |
| Bsesio, Taher      | Vuxna            | <a href="mailto:taher.bseiso00@gmail.com">taher.bseiso00@gmail.com</a>                     | 072 042 1845  |
| Heierson, Mathilda | Tävling o Knatte | <a href="mailto:mathilda.heierson@gmail.com">mathilda.heierson@gmail.com</a>               | 072 966 9849  |
| Karlsson, Per      | Vuxna/Barn       | <a href="mailto:pellekaa@gmail.com">pellekaa@gmail.com</a>                                 | 076 310 6190  |
| Larsson, Ludwig    | Vuxna            | <a href="mailto:ludwig.larsson@protonmail.com">ludwig.larsson@protonmail.com</a>           | 079 310 0411  |
| Larsson, Miki      | Barn             | <a href="mailto:miki.tomita@protonmail.com">miki.tomita@protonmail.com</a>                 | 079 310 0411  |
| Larsson, Nobu      | Barn             | <a href="mailto:nobudlarsson@protonmail.com">nobudlarsson@protonmail.com</a>               | 079 307 3781  |
| Mattsson, Martin   | Barn             | <a href="mailto:im.mattsson@gmail.com">im.mattsson@gmail.com</a>                           | 073 427 4424  |
| Lind, Ingmar       | Vuxna (**)       | <a href="mailto:lindsensei@gmail.com">lindsensei@gmail.com</a>                             | 073 501 9481  |
| Nilsson, Martin    | Barn (*)         | <a href="mailto:martinnilsson6379@gmail.com">martinnilsson6379@gmail.com</a>               | 076 183 5836  |
| Shaheen, Majed     | Barn             | <a href="mailto:majdshaheen72@gmail.com">majdshaheen72@gmail.com</a>                       | 072 446 8298  |
| Söbakken, Amalia   | Barn             | <a href="mailto:amastuti74@hotmail.com">amastuti74@hotmail.com</a>                         | 070 417 8381  |
| Söbakken, Isabelle | Barn             | <a href="mailto:isabelle.sobakken@utb.karlshamn.se">isabelle.sobakken@utb.karlshamn.se</a> | 076 611 9413  |
| Willander, Peter   | Barn             | <a href="mailto:widowmaker_666_999@hotmail.com">widowmaker_666_999@hotmail.com</a>         | 073 385 7443  |

\*) Huvudtränare för barnen

\*\*) Huvudtränare

\*\*\*) Städsansvarig

| Grupp                           | Tid           |
|---------------------------------|---------------|
| Barn 0 och Vuxen 0 (måndag)     | 18.00 - 19.00 |
| Barn 1,2 (måndag, onsdag)       | 19.00 - 20.00 |
|                                 |               |
| Tävlingsträning för graderade   | ?             |
| Knatte (5-7 år)                 | ?             |
|                                 |               |
| Vuxen/barn 9-6 kyu (tisdag, to) | 18.00 - 19.00 |
| Vuxen/barn 5 kyu - (tisdag)     | 19.00 - 20.00 |
| Vuxen/Barn 5 kyu - (torsdag)    | 19.00 - 20.00 |
| Vuxen 3 kyu- (torsdag)          | 20.00 - 20.30 |
|                                 |               |
|                                 |               |
| Vuxna alla fight(söndag)        | 17.00 - 18.30 |
| Vuxen nybörjare (söndag)        | 18.30 -19:30  |