

# NYBÖRJARKURS

Den 18 januari börjar vårens nybörjarkurs i KENJUTSU (klassisk KENDO). På kursen lär Du Dig samurajernas sätt att handskas med svärdet som på deras tid var ett måste för att överleva men som i dag tränas för att utveckla och stärka såväl fysiska som psykiska egenskaper såsom tanke- och handlingsnabbhet.

Kursen som ger en grundläggande teknisk färdighet med det japanska svärdet (vi använder träsvärd under träningen) kostar 245 Kr och innefattar kurslitteratur samt lån av utrustning och ger även inblick i Japansk historia och filosofi.

Vi träffas i Vällingbyhallen, varje torsdag kl 20.00 - 21.30, från och med den 18 januari till och med 17 maj. Anmälan sker per telefon 899854, där Du också kan få ytterligare upplysningar, senast den 15 januari.



Några axplock ur kursinnehållet:

- Bushidobegreppet
- Grundläggande fallteknik (ukemi)
- Zen-buddism
- Reigi
- Kiai
- Jo-jutsu
- Iai-jutsu
- Svärdskonstens filosofi
- Strategi

#### KURSDATA

Tid: Torsdagar 20.00 - 21.30  
18 januari - 17 maj

Plats: Vällingbyhallen, invid T-banan Vällingby

Pris: 245 Kr att betalas per postgiro 85 24 94 - 4 eller vid första träningstillfället

Anmälan och upplysningar telefon 899854,

# KENJUTSU

## BUDOKWAI-STOCKHOLM