

DEL I

TAISO

10 MIN

SUBURI

CHUDAN - UOH - KAMAE

15 MIN

MEU HUGU STORA MEU HUGU

(10 RAKA + 10 SUDA)

MEU HUGU FRAMÅT, BAKÅT

SAMMA + YOKO MEU ÅT SIDAN

10 MIN

FÖRELYTTNING FRAMÅT, BAKÅT, HÖGER, VÄNSTER

(1 PAR)

MEU HUGU FRAMÅT, CHUDAN BAKÅT 10 MIN

MEU HUGU FRAMÅT, BAKÅT (FÖLJ MED)

MEU HUGU HOPPADE SUBURI

ATTACKSTEG

15 MIN

SHINAI BAKOM RYGGEN

ENKLA ATTACKSTEG

DUBBLA - II -

SHINAI CHUDAN

ENKLA ATTACKSTEG

DUBBLA - II -

STORT MEU HUGU

ENKLA ATTACKSTEG

DUBBLA ATTACKSTEG

KONTINUERLIGA - II - + BAKÅT

(MED KOTE)

KIRI ATTACK (ATTACKSTEG)

KOTE ATTACK (ATTACKSTEG)

KOTE - KIRI ATTACK

KIRI ATTACK (NOT SAMAI)

KIRI - KIRI

HOPPANDS SUBURI

-
-
-
-
-
-

TRÄNINGSLÄGER VÄLLINGBY 80-12-06

DEL II

TAISO

10 MIN

SUBURI

HJUKA STORA MEN HUGG

10 MIN

MEN HUGG FRAMÅT, BAKÅT

HOPPADE SUBURI

(MED KOTE) MEN ATTACK

10 MIN

KOTE ATTACK

KOTE-MEN ATTACK

(MED MEN) KIRI - HARSHI

45 MIN

MEN ATTACK

KOTE-MEN ATTACK

HARAI MEN

GRIKO

JI-GRIKO

PAUS

GRUPP 1

GRUPP 2

* STEG 1 TRÄNING *

* KENDOTRÄNING *

MEN TEKNIK

TO TEKNIK

TSUKI TEKNIK

KOTE TEKNIK

GRIKO

□ HOPPADE SUBURI □

