

TRÄNINGSSCHEMA KENDO VT-81

tid: 20.00-21.30 torsdagar

instr: Hans Lundberg

08/715 85 56

Varje träning inleds med TAISO ca 10 min samt SUBURI ca 10 min.

Teknikträningen börjar och slutar i SEIZA med MOKUZO och REI.



Teknikträningen avslutas alltid med hoppande-suburi, kakari-geiko eller kote-men-taretare-do.

Do och tare skall tas på innan träningen börjar.

Förkortningar: m=men, d=do, t=tsuki, k=kote.

+ syftar på den som skall utföra tekniken ex: +m=hugg men

- syftar på den som är mottagare ex: -k=hugg kote

- 15/1 TARETARE - tekniker (tt)
m+tt+m, m+tt+d, m+tt+t, m+tt+k, ji-geiko
- 22/1 TARETARE - tekniker (tt)
k+m+tt+d, k+m+tt+d-k-m-tt-d, t+m+tt+m, t+m+tt+m-t-m-tt-m
m+tt+m(vinkla fötter), ji-geiko
- 29/1 Kontringar - OJI (o) , ji-geiko
-m+o+m(åtta varianter)
- 5/2 Kontringar - OJI (o) , -k+o+m, ji-geiko
-m+o+d(fem varianter)
- 12/2 Kontringar - KAESHI (ka)
-m+ka+m, -m+ka+d, -k+ka+m, ji-geiko
- 19/2 Kontringar - KAESHI (ka)
-m+ka+m, -m+ka+d, -k+ka+m, ji-geiko
- 26/2 Kontringar - DEBANA (de)
-m+de+m, -m+de+k, ji-geiko, tävling
- 5/3 KENDOLIGAN - tävling
Budokwai - Saltsjö KK, ji-geiko
- 12/3 Kontringar - DEBANA (de)
-m+de+m, -m+de+k, ji-geiko
- 19/3 Kontringar - NUKI (n) alt. AOKI-sensei
-k+n+m, -m+n+d, ji-geiko
- 26/3 - 4/6 AOKI-sensei leder alla träningar
- 17/4 SKÄRTORS DAG ingen träning
- 30/4 VALBORGSMÄSSO AFTON ingen träning
- 14/5 KENDOLIGAN - tävling, ji-geiko
- 28/5 KRISTI HIMMEL FÄRDS DAG ingen träning

Övriga tävlingsdagar:

KENDOLIGAN	23/3	SÖDRA BK	19.30	Gubbängen
	24/4	SSIF	19.00	Johannesskola
VÅR-CUP	22/5		19.00	Johannesskola