



KENDO & KENJUTSU

Gott Nytt Kendo & Kenjutsu År

Först vill jag börja med att hälsa Nybörjarna Välkomna: Välkomna!

Det är ju årets första tidning, hoppas inte den sista, vi får väl se på årsmötet. OBS: ÅRSMÖTET DEN 16 Januari ÄRO

OBLIGATORISKE FÖR K&K-SEKTIONENS MEDLEMMAR.

Kallelse har ni fått. Så det så.

Första Träningen är Nu På Tisdag 12/1-82

Glöm inte rekrutering Sloganen:

Every Member Get a Member!

Tränings tiderna i Vår med Instruktörer:

Steg: 1	-	Tors dagar	20 ⁰⁰ - 21 ³⁰	Mike Henry	08/910807
2	-	Fre dagar	19 ³⁰ - 21 ⁰⁰	Robert Sjöberg	0758/46809
3	-	Tis dagar	19 ³⁰ - 21 ⁰⁰	Mikael Bornholm	08/7512590
4	-	Tis dagar	18 ⁰⁰ - 19 ³⁰	Mikael Bornholm	08/7512590
Kendo Nyb	-	Ons dagar	18 ³⁰ - 19 ³⁰	Hans Lundberg	08/7158556
Av	-	Onsdagar	19 ³⁰ - 21 ⁰⁰	Hans Lundberg	08/7158556

KENDOTRÄNING VT-82

Kendoträningen VT-82 kommer att indelas i två grupper en avancerad och en nybörjargrupp. Båda träningarna hålls på onsdagar enligt följande tider:

18.30 - 19.30 NYBÖRJARGRUPP

19.30 - 21.00 AVANCERADGRUPP

Hans Lundberg kommer att vara instruktör men både Fredrik Norberg och Per Flood kommer att hjälpa till med nybörjargruppen.

Preliminärt träningschema:

Nybörjargrupp

Grundtekniker förflyttningar

suburi

attacksteg

Rustningsträning kiri-kaeshi

kakari-geiko

keiko

shiai

Avanceradgrupp

Repetition

Tare-tare

Tsuba-zeriai

Harai-waza

Flerstegstekniker

Kontringar

+ allt som nybörjargruppen tränar

Väl mött i dojon!

