TRÄNINGSCHEMA KENDO HT - 81

instruktör	Hans Lundberg	08/715 85 56
tid	Onsdagar 19.00 - 20.30	

I alla träningspass ingår taiso, kakari-geiko och ji-geiko.

19/8	Men-grundtekniker + harai
26/8	se ovan
2/9	se ovan
9/9	Men-snabba + harai
16/9	Men-snabba + harai + debana + shiai
23/9	se ovan
30/9	se ovan
7/10	Men-tekniker + kote-men + shiai
14/10	se ovan
21/10	se ovan
28/10	Men-oji-do + shiai
4/11	se ovan
11/11	Men-oji-do + men-nuki-do + shiai
18/11	se ovan
25/11	Kote-tekniker + shiai
2/12	se ovan
9/12	se ovan

OBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBSOBS

Kom i tid till träningen, i den meningen att 19.00 ska samtliga närvarande hjälpa till med mattan.

Ha alltid med dig två hela shinaier till varje träning.

Är du förhindrad att komma till träningen meddela detta till din instruktör.