

TRÄNINGSSCHEMA AVANCERADE VT - 82

instruktör Hans Lundberg 08/715 85 56
tid 19.30 - 21.00 onsdagar

20/1	REPETITION	
27/1	REPETITION	
3/2	TARE TARE	m+tt+m, m+tt+d, k+m+tt+d
10/2	TARE TARE	- " - + kombinationer
17/2	TARE TARE	- " -
24/2	TSUBA-ZERIAI	ts+m, ts+d
3/3	TSUBA-ZERIAI	- " - + kombinationer
10/3	TSUBA-ZERIAI	- " -
17/3	TÄVLING	ingår i träningen, samling kl. 19.00
24/3	OJI-WAZA	-m+o+m, -k+o+m
31/3	OJI-WAZA	- " -
7/4	OJI-WAZA	- " -
14/4	DEBANA	-m+de+m, -m+de+k
21/4	DEBANA	- " -
28/4	NUKI	-k+n+m, -m+n+d
5/5	NUKI	- " -
12/5	KAESHI	-m+ka+m, -k+ka+m, -m+ka+d
19/5	KAESHI	- " -
26/5	TSUKI	grundträning
2/6	TSUKI	- " -
9/6	AVSLUTNING	goodwillmatcher

- i alla träningspass ingår uppvärmning och suburi
- kom i tid till träningen
- meddela i förväg om du inte kan komma
- ha alltid hela shinaier
- ha alltid minst två hela shinaier