

TRÄNINGSSCHEMA NYBÖRJARE VT - 82

instruktörer Per Flood , Fredrik Norberg , Hans Lundberg
tid 18.30 - 19.45 onsdagar

20/1	FÖRFLYTTNINGAR	
27/1	FÖRFLYTTNINGAR	
3/2	KENDO-KATA form 2	
10/2	KENDO-KATA form 2	
17/2	ATTACKSTEG	
24/2	ATTACKSTEG	ji-geiko
3/3	ATTACKSTEG	ji-geiko
10/3	HARAI	ji-geiko
17/3	TÄVLING - ingår i träningen, samling kl. 19.00	
24/3	HARAI	ji-geiko
31/3	HARAI	ji-geiko
7/4	KAKARI-GEIKO	ji-geiko
14/4	KAKARI-GEIKO	ji-geiko
21/4	KENDO-KATA form 1	
28/4	KENDO-KATA form 1	
5/5	FLERSTEGSATTACKER	ji-geiko
12/5	FLERSTEGSATTACKER	ji-geiko
19/5	KOTE-MEN-TARE TARE-DO	ji-geiko
26/5	KOTE-MEN-TARE TARE-DO	ji-geiko
2/6	KENDO-KATA form 3	
9/6	KENDO-KATA form 3	

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