

TRÄNINGSSCHEMA KENDO HT - 82

instruktör Hans Lundberg
tid 19.00 - 20.30 onsdagar

1/9 Grundtekniker - förflyttning, hugg - keiko
8/9 Grundtekniker - tenuchi - keiko
15/9 Grundtekniker - harai - keiko
22/9 Kendo Kata - form 1,2,3 - 19.00 - 21.00 - keiko
29/9 Flerstegstekniker - kote-men, kote-do - keiko
6/10 Flerstegstekniker - keiko
13/10 Debana - shiai - keiko
20/10 Kendo Kata - form 1,2,3 - 19.00 - 21.00 - keiko
27/10 Debana - shiai - keiko
3/11 Shiai - keiko
10/11 Flerstegstekniker - keiko
17/11 Klubbmästerskap 1982
24/11 Tsuba-tzeriai - keiko
1/12 Tsuba-tzeriai - keiko
8/12 Shiai - keiko
15/12 Avslutning - keiko

tävlingar SM 1982 / Fisksätra sporthall / 6 november
Jul-Cup / Johannes skola / prel. 10 december

- i alla träningspass ingår uppvärmning och suburi
- kom i god tid till träningen
- meddela om möjligt iförväg om du inte kan komma
- ha alltid minst två hela shinaier med dig
- obs förlängd träningstid då vi tränar kendo kata