

# Kendo



Kendo är en tuff och fysiskt krävande idrott med gamla traditioner.

På vår nybörjarkurs får du lära dig de grundläggande färdigheter som krävs när du utövar kendo. Du lär dig bastekniker, materialvård och lite japansk historia.

Du måste själv köpa en *shinai* (bambusvärdet). Det kan du göra vid det första eller andra träningstillfället. I övrigt går det bra att träna i träningsoverall eller liknande. Du behöver inga skor eftersom vi tränar barfota. Rustningen får du hyra av klubben till att börja med.

Träningen börjar den 2 september 1992 kl 18.00 i Engelbrectsskolan (på Valhallavägen mitt emot Östra Station).

Om du är intresserad kan du få mer information eller anmäla dig på telefonnummer 08-33 41 55 eller 08-645 47 46.