

SBF:s KENDOSEKTION
Robert von Sandor
Klippuddsvägen 13
181 62 Lidingö

MEDELANDE OM RIKSTRÄNINGSLÄGER I KENDO FÖR NOVEMBER.

Som meddelats tidigare skall novemberlägret äga rum den 25:e och 26:e november i SPORTHALLEN I JÄRFÄLLA. Det är lätt att hitta (se bifogad karta).

TRÄNARE: rikstränaren TAIJI SAITOH, 7:e dan kendo-kyoshi, 6:e dan iai-reushi.

KOSTNADER: 5:- /fem/ per deltagare (denna avgift täcker Svenska Budoförbundets aktivitetsavgift. Övriga kostnader täckes av speciella anslag som sektionen har utvecklat).

MATSTÄLLEN: finns många omkring sporthallen, kaffeteria i hallen.

BAD: i direkt anslutning till hallen.

KURSMATERIAL: ställes kostnadsfritt till deltagarnas förfogande av sektionen.

ANMÄLAN: helst i förväg per telefon till sektionsordföranden 08/69 19 93 (dagtid) 08/ 766 08 81 (kväll)

Vill du veta mera eller har något önskemål kan du ringa samma nummer.

VI HOPPAS ATT SÅ MÅNGA KENDOUTÖVARE SOM MÖJLIGT VILL PASSA PÅ TILLFÄLLET OCH TRÄNA FÖR SAITOH-SENSEI.

Vi har dessutom satt schemat så att man kan träna endast ett pass antingen på lördag eller på söndag om man inte har tid och tillfälle till att vara med båda dagarna.

DETALJPROGRAM

Lördagen den 25:e november

Söndagen den 26:e november

Barngrupp och nybörjare

Barngrupp och nybörjare

10,00 - 10,30 Taiso, suburi /uppvärmning/
10,30 - 11,00 Kiri-kaeshi
11,00 - 11,30 Uchi-komi
11,30 - 11,50 Kiri-kaeshi
11,50 - 12,00 Taiso /avslappning/

10,00 - 10,30 Taiso, suburi /uppvärmning,huggträning/
10,30 - 10,50 Kiri-kaeshi (rytm,hugg och avståndsträning/
10,50 - 11,20 Uchi-komi /attackträning/
11,20 - 11,30 Kiri-kaeshi
11,30 - 11,50 Repetition
11,50 - 12,00 Taiso

12,00 - 14,00 LUNCH

12,00 - 14,00 LUNCH

Vuxna avancerade

Vuxna avancerade

14,00 - 15,00 Kataträning
15,10 - 15,30 Taiso,suburi
15,30 - 15,40 Kiri-kaeshi
15,40 - 16,00 Uchi-komi
16,00 - 16,40 Keiko
16,40 - 16,50 Kakari-keiko
16,50 - 17,00 Taiso

14,00 - 15,00 Kataträning
15,10 - 15,30 Taiso,suburi
15,30 - 15,40 Kiri-kaeshi
15,40 - 15,50 Uchi-komi
15,50 - 16,30 Keiko
16,30 - 16,40 Kakari-keiko
16,40 - 16,50 Taiso
16,50 - 17,00 Frågor

SEKTIONEN HÄLSAR ALLA VÄLKOMMNA TILL TRÄNINGEN