

Tidsprogram för träningsläger i kendo
den 24 februari 1973, Järfälla sporthall

	Avancerade	Nybörjare och barn
10.00 - 10.30	Taiso och suburi	taiso och suburi
10.30 - 11.00	Kiri-kaeshi	kiri-kaeshi
11.00 - 11.40	Uchi-komi	uchi-komi
11.40 - 11.50	kakari -keiko	kakari keiko
11.50 - 12.00	Taiso	taiso.
12.00 - 13.30	Ev.specialträning för iai-ka (grundteknik)	
14.00 - 15.00	Kata	lediga
15.00 - 15.30	Taiso och suburi	taiso och suburi
15.30 - 15.45	Kiri-kaeshi	kirikaeshi
15.45 - 16.00	Uchi -komi	uchi- komi
16.00 - 16.50	Keiko	keiko
16.50 - 17.00	kakari- keiko	kakari keiko
17.00 - 17.10	Taiso	Taiso
17.10 -	Frågestund	Frågestund

Kafeteria finns i hallen. Barn och nybörjare rekommenderas att ta med simbyxor och besöka simhallen som finns inom anläggningen under lunchuphållet mellan kl. 12.00 och 15.00.

Välkommen.