

TRÄNINGSSCHEMA AVANCERADE

INSTRUKTÖR: Per Flood 0760-878 55

TID: 20.00 Tisdagar

20/09	ATTACKSTEG	Ji-geiko
27/09	HARAI	Ji-geiko
07/10	HARAI	Ji-geiko
11/10	KAKARI-GEIKO (Stora)	Ji-geiko
18/10	KAKARI-GEIKO (Små)	Ji-geiko
25/10	FLERSTEGSATTACKER	Ji-geiko
01/11	FLERSTEGSATTACKER	Ji-geiko
08/11	KOTE-MEN-TARE-TARE-DO	
15/11	KOTE-MEN-TARE-TARE-DO	
22/11	NIHON KENDO-KATA	
29/11	DEBANA	Ji-geiko
06/12	DEBANA	Ji-geiko
13/12	KAESHI	Ji-geiko
20/12	KAESHI	Ji-geiko

- I alla träningspass ingår uppvärmning och suburi
- Kom alltid i tid till träningen
- Meddela i förväg om du inte kan komma
- Ha alltid hela shinaier