

TRÄNINGSSCHEMA NYBÖRJARE

Instruktör: Per Flood 0760-878 55

Tid: 11.00-12.30 Lördagar

24/09 Reigi, hugg och förflyttningar
01/10 ~~Chudan No Kamae~~, förflyttningar, Men-hugg
08/10 Men-Kote- och Do-hugg, förflyttningar
✓ 15/10 (Nihon Kendo-Kata, form 2) *DAI ICITI NIHON (ej) (506)*
22/10 Attacksteg, Kiai och Kiri-Kaeshi
29/10 Attacksteg, Kiai och Kiri-Kaeshi
05/11 (Nihon Kendo-Kata, form 1)
✓ 12/11 Attacksteg, Harai och Kiri-Kaeshi
✓ 19/11 Kiri-Kaeshi, Kakari-Geiko, Ji-Geiko
26/11 Kiri-Kaeshi, Kakari-Geiko, Ji-Geiko
- 03/12 (Nihon Kendo-Kata, form 3)
10/12 (Nihon Kendo-Kata, form 1-3)
17/12 *Avslutning, Good-will matcher

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