



Träningsprogram vårläger Umeå Chikubukai

Vi hälsar er alla välkomna till årets vårläger! Vi hoppas att så många som möjligt kommer och tränar tillsammans med oss och **lär** av både varandra och tränare.

När? 24/5-26/5. Start 18.00-20.00 fredagen den 24e. Alla tränar tillsammans. Lägret avslutas söndagen den 26/5 kl. 16.30

Var? Kamphallarna Mariehemsvägen 12 Umeå

Vi ska träna: Karate, Goshindo, Kobudo och laido. Indelat i barngrupp/vuxengrupp.

Utrustning: För Kobudo så har du Bo, Tonfa och Sai. För laido så har du laitosvärd och/eller Bokken.

*Finns begränsat antal Bostavar och Bokken att låna.

Gradering: Sker på söndagen.

Instruktörer: Hanshi Johan, Shihan Per och Renshi Mehdi.

Tider:

Fredag 18-20(alla).

OBS! Barnen tränar 18-19 sen kan de gå hem.

Tre instruktörer delar på tiden.

Lördag: 9.30-11.00(vuxna). Hanshi Johan och Renshi Mehdi har två vuxengrupper som byter efter 45 min. Karate kata/Bunkai inriktat gatukamp/laido.

10.00-11.00 Shihan Per barngrupp graderingsträning.

11.15-12.15 kobudo från 11 år Hanshi Johan.

12.15-13.30 lunch

13.30-15.00 två vuxengrupper roterar och tränar 45 min/grupp med Shihan Per och Hanshi Johan.

13.30-14.30 Renshi Mehdi barngrupp karate

15.00 paus

15.30-16.30

Hanshi Johan avancerat pass från 4 kyu och nedåt.

15.30-16.30

Shihan Per och Renshi Mehdi grundpass 5 kyu och uppåt.

18.00 middag på stan!

Söndag:

9.30-10.30

Kobudo Hanshi Johan från 11 år

Övriga karate/goshindo Shihan Per och Renshi Mehdi

10.30-11.00 alla tränar tillsammans med Hanshi Johan

11.00-11.15 paus

11.15-12.15

Workshop 20 min/grupp hos de tre tränarna.

Grupp 1: Barngrupp

Grupp 2: 5 kyu och uppåt

Grupp 3: 4 kyu och nedåt(avancerade)

12.15-13.30 lunch

13.30-14.20 Workshop 25 min a två vuxengrupper enligt tidigare. Med Shihan Per och Renshi Mehdi.

*Barnen repeterar inför gradering med sensei Mikael Karlsson

14.40-16.30 graderingen för barn och vuxna i kuniba-ha Shitoryu/kunibaryu goshindo samt kunibaryu kobudo och iaido.
Avgift 300 kr/graderingsart.

Graderingskommite:

Hanshi Johan

Shihan Per

Välkomna!