

TRÆNINGSPLAN FOR SOMMERLEJREN 2018

Mandag d. 9.Juli

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Kl. 9.00 | Indskrivning til sommerlejr |
| - 10.00-12.00 | Fællestræning for alle |
| - 13.00-14.30 | Træning 10.-2.kyu |
| - 14.30-16.00 | Træning 1.kyu til 6.dan |

NYT NYT NYT
SE TILLÆG

Kl. 16.15-17.15 Mandag – Tirsdag – Onsdag - Torsdag
Specialtræning/ instruktører

- | | |
|----------------|----------------------------|
| Kl. 9.00-10.30 | Tirsdag – Onsdag - Torsdag |
| - 10.30-12.00 | Træning 10.-2.kyu |
| - 13.00-14.30 | 1.kyu til 6.dan |
| - 14.30-16.00 | Træning 10.-2.kyu |
| | 1.kyu til 6.dan |

- | | |
|----------------|----------------------|
| Kl. 9.00-10.30 | Fredag d.14.Juli |
| - 10.30-12.00 | Træning 10.-2 kyu |
| - 13.00-16.00 | 1.kyu til 6.dan |
| | Kyu – Dan Graduering |

OBS. Dangraduering til 1. - 2. - 3. Dan

OBS. Fredag d. 13. juli 2018 ca. kl. 18.00 efter Gradueringen,
vil der blive afholdt party, for alle der har deltaget,
hele ugen på sommerlejren.

Husk at medbringe slippers eller strømper,
da vi ikke må gå på bare fødder i hyggerummet, heller ikke til og fra DOJOen.

Husk sovepose og liggeunderlag, såfremt Du ønsker at overnatte her.

Om aftenen vil der blive arrangeret fælles spisning (se separat program)
Tilmelding og betaling kl. 13.00 til spisning kl. 18.00 man.-tirs.-ons.- & torsdag.
Vi spiser Japansk m. pinde - Griller – Sundby Sejl - Griller.

OBS. Børn under 14 år kan kun overnatte i klubben, såfremt en forældre deltager.

NYT NYT NYT

Til JKA Danmarks medlemsklubber, der deltager på vores årlige Sommerlejr fra Mandag den 9. til Fredag den 13. Juli 2018

På den kommende Sommerlejr vil der blive afholdt speciel træning for Instruktører i KATA BUNKAI – samt forklaring af de enkelte teknikker. Mulighed for at gøre notater.

Mandag – tirsdag – onsdag – torsdag 1615 til 1715

Det er med stor glæde at vi har fået Preben San vores landstræner for Junior og Senior, til at komme og undervise i selvforsvar, gå ikke glip af denne enestående oplevelse.

Med venlig hilsen

J. Bura

