

# TRÄNINGSLÄGER MED UMEÅ CHIKUBU KAI!



**När?** Den 10-11 december

**Var?** Kamphallarna i Umeå på Mariehemsvägen 12

**Öppet för?** All stilar som vill förbättra sitt självförsvar och sin katatillämpning. Ett vapenpass kommer också att finnas.

**Instruktörer?** Kyoshi Johan Backteman 7 dan. Sensei Per Åstrand 5 dan

**Tema?** Kuniba-ha Shitoryu och Kunibaryu Goshindo. Tillämpning av kata(bunkai) samt Kobudo.

**Kostnad?** 380 kr/vuxen och 250/barn. Enstaka pass 100 kr/pass. Gradering 250 kr/gradering. Lägret och gradering betalas på plats till kassör Sensei Nils Henriksson.

## **Lördag**(registrering 9.40)

10.00-11.00 barn och vuxna tränar ihop med Kyoshi Johan.

11.15-12.30 vuxengrupp Kyoshi Johan, barngrupp Shihan Per med stöd av någon Yudansha vid behov.

12.30-13.45 lunch(med fördel medtages och äts på plats).

13.45-14.45 barngrupp Kyoshi Johan, vuxna Shihan Per.

15.10-16.10 kobudo för alla som fyllt 11 år. Kyoshi Johan  
Föreningen har några bostavar samt tonfa att låna ut men ta med eget om du har!

16.10-16.30

Nunchaku för avancerade.

16.45-17.30

Bunkai med Kyoshi Johan och Shihan Per för vuxengrupp.

## **Söndag**

09.30-10.30 barngrupp Shihan Per, vuxna Kyoshi Johan.

10.45-12.00 vuxenpass Kyoshi Johan och Shihan Per.

12-13 lunch.

13.00-14.00 alla tränar ihop med bägge instruktörerna.

14.00-15.30 gradering för samtliga.

