

SCHEMA FÖR VINTERLÄGRET 5-7 DECEMBER I NACKA SPORTCENTER

Grupp Grad	1 9-7 kyu mon (rödvit-gulvit 8-11 år)	2 8kyu-6 kyu mon (Rött över 11-orangevit)	3 6 kyu-5 kyu mon (orange-grönvit)	4 5-4 kyu (grön-blå)	5 3-2 kyu (brun)	6 1 kyu - Dan (brun-svart)	
18,00 - 18,30	Registrering						
18,30 - 20,00	BBA						
20,00 - 21,00	BBA						
REGISTRERING OCH UPPVÄRMNING FÖR ALLA FRÅN 3:e KYU BBA CAMP							
Sensei WIM MASSE 7:e Dan och Miguel Massee 5:e Dan							
Sensei WIM MASSE							
8,45 - 9,15	Registrering						
9,15 - 9,30	Samling						
9,30 - 10,40	Pass 1						
Registrering samt gemensam uppvärmning från 9: 00							
Samling för samtliga i Sporthallen för information och presentation av tränare							
	Hjelte Hjelte Budolokalen	Lindberg Lundmark Stora 3	Johansson Edin Birka 1	Olsson Birka 2	Sensei Miguel Stora 1	Öberg Nordqvist Stora 2	
10,50 - 11,50	Pass 2	Lindberg Lundmark Birka 2	Hjelte Hjelte Budolokalen	Olsson Birka 1	Sensei Miguel Stora 1	Öberg Nordqvist Stora 2	
11,50 - 12,00	Stretching						
12,00 - 13,00	Lunch						
13,00 - 13,15	Samling						
13,15 - 14,30	Pass 3	Samling och gemensam uppvärmning					
		Olsson Birka 2	Johansson Edin Birka 1	Hjelte Hjelte Budolokalen	Öberg Nordqvist Stora 2	Ossa Keto Stora 3	
14,40 - 16,00	Pass 4	Strand Bessie Birka 2	Öberg Nordqvist Birka 1	Sensei Miguel Stora 1	Ossa Keto Stora 2	Hjelte Hjelte Budolokalen	
16,00 - 16,10	Stretching						
16,30 - 17,30	Ev. Dan-Gradering						
Föranmälan till: Ove@nackakarate.se senast 1/12 (Sensei Massee avgör själv om han genomför dangraderingar eller inte !!!)							
9,45 - 10,00	Samling						
10,00 - 11,30	Pass 5	Samling och gemensam uppvärmning					
		Ossa Keto Birka 2	Miguel Massee Bessie/Debbie Stora 3	Lindberg Lundmark Stora 2	Johansson Edin Birka 1	Sensei Stora 1	
11,40 - 13,00	Pass 6	Miguel Massee Bessie/Debbie Budolokalen	Ossa Keto Stora 3	Öberg Stora 2	Lindberg Lundmark Birka 1	Johansson Edin Birka 2	
13,00 - 13,10	Stretching						
13,15	Kyu-Gradering						
	6:e kyu Christer H/ Debbie S	5:e kyu Henrik E/Robin O	4:kyu Maria L/Lotta K	3:e kyu Johan Ossa	2:a kyu Jörgen Johansson	1:a kyu Mikael Öberg	

Instruktör

Sensei Massee, Miguel Massee
Mikael Öberg, Greeg Nordqvist
Jörgen Johansson, Henrik Edin
Johan Ossa, Lotta Keto
Christer Hjelte, Tim Hjelte
Robin Olsson
Maria Lindberg, Ove Lundmark
Debbie Strand, Bessie Lundmark

Tekniker förutom grundteknik och kombinationer

Advanced Kata, kata-bunkai, Kihon-gumite, tanto-d Idori, Dangrads-träning
Kihon, Kihon no gata, Kihongumite, önskemål allt och lite till.
Ohyogumite, Henkagumite,, Sanbon Jodan och Keri, önskemål, i Säfte där ni ö
KATA som det ska se ut!!
Kumitetekniker när dom är som bäst av alla tänkbara varianter och nivåer
Basic Wado, så ska det vara och då blir det bra.
Graderingstekniker efter nivå och önskemål
Wadoteknik, konsten att utvinna kraft med höftrorelsen som grund till snabbhet och styrka.