

Schema 5-6/4 Älmhult

TÄVLINGSTRÄNING 5/4

10:00 – 11:30	Kumite / Kata uppdelat
11:30 - 13:00	Lunch
13:00 – 14:00	Kumiteträning/Kata matcher på tatami
14:00 – 15:00	Kata träning /Kumite matcher på tatami
15:00 – 15:30	Nedvarvning/streching

BRUN / SVARTBÄLTESTRÄNING 6/4

10:00 – 11:30	Alla: Tomas (basic)
11:30 – 13:00	Lunch
13:00 – 14:00	Brunt: Tomas (kumite) Svart: Mika (Kata Roshu)
14:00 – 15:00	Brunt: Paula (kata/bunkai) Svart: Lars (Avancerad Shotokan kata)