

ONSDAG			
kl. 18.30 – 20.30	ANKOMST Indskrivning/værelsesnummer		
kl. 20.30 - 22.30	FÆLLESTRÆNING for ALLE Japansk instruktør Murakami sensei		
TORSDAG			
morgentræning/kom i gang træning			
kl. 6.45 - 7.15	MORGENMAD - kun ved ankomst onsdag		
kl. 9.00	ANKOMST Indskrivning/værelsesnummer		
kl. 9.20 – 9.40	Velkomst i hallen efterfulgt af		
kl. 9.40 – 11.00/11.30	Japan instruktør 10 - 4 kyu Murakami sensei	TEMA for 3 kyu - Dan 1 af 2 Bunkai til kata . Vi kommer til at træne Gankaku samt Gankaku-sho og udvalgt bunkai til disse. For de lidt lavere grader vil der også være en eller to andre kataer. Kurt	træning TEKKI SHODAN, TEKKI NIDAN OG TEKKI SANDAN vi følger op med lidt "let" Bunkai. Ole
kl. 12.00	FROKOST		
kl. 14.00 – 15.30	Japan instruktør 3 kyu - Dan Murakami sensei	træning HEIAN KATA vi følger op med lidt "let" Bunkai. Ole	
kl. 15.45 - 17.15/17.30	Japan instruktør 10 - 4 kyu Murakami sensei		TEMA for 2 kyu - Dan Okuri- & Kaeshi ippon kumité -fortsat 1 af 2 Vi vil arbejde med disse kumité former i både traditionel form og med indlagte udfordringer og afstikkere til andre kumité former på et højt plan. Leif
kl. 18.00	AFTENSMAD		
kl. 19.30	social arrangement Mikkel og Nick		
FREDAG			
morgentræning/kom i gang træning			
kl. 6.45 - 7.15	Thomas K		
kl. 8.00	MORGENMAD		
kl. 9.30 – 11.00/11.30	TEMA Osae Waza - At holde fast i en modstander !!! 1 af 2 Thomas K	TEMA for 10- 4 kyu 1 time med gradueringspensum 1 time med fysisk og psykisk taktisk selvforsvar, hvor nogle teknikker vil relatere til kata. Ole	TEMA for 3 kyu - Dan Bunkai til kata - fortsat 2 af 2 Kurt
kl. 12.00	FROKOST		
kl. 14.00 – 15.30	Japan instruktør 3 kyu - Dan Murakami sensei		TEMA for 10- 2 kyu Kihon ippon kumite er centrum for denne træning. Både traditionelt og med indlagte udfordringer. Vi vil desuden se på de "nye" Kihon Ippon og "udforme" vores egne. Leif
kl. 16.00 - 17.30	FÆLLESTRÆNING for ALLE Japansk instruktør Murakami sensei		
kl. 18.00	AFTENSMAD		
kl. 19.00	ANKOMST Indskrivning/værelsesnummer		
kl. 19.30 - 21.00/21.30	Japan instruktør 10 kyu – 4. Kyu Murakami sensei	TEMA for 2 kyu - Dan Okuri- & Kaeshi ippon kumité -fortsat 2 af 2 Leif	TEMA for 3 kyu -Dan 1 time med graduerings pensum relateret træning. 1 time med fysisk og psykisk taktisk selvforsvar, hvor nogle teknikker vil relatere til kata. Ole
kl. 21.00	kaffe/the, saftvand, kage eller lign.kan hentes i spisesalen		
kl. 21.45 - 23.00	dankollegie		
LØRDAG			
morgentræning/kom i gang træning			
kl. 6.45 - 7.15	Ole		
kl. 8.00	MORGENMAD		
kl. 9.30 – 11.30	Japan instruktør Dankollegiet Murakami sensei	Rugby gæsteinstruktør	Hockey gæsteinstruktør
kl. 12.00	FROKOST		
kl. 13.30 - 14.30	dankollegie		
kl. 14.30 - 15.00	afrejse Dankollegie		
kl. 14.45 - 16.45	TEMA Osae Waza - At holde fast i en modstander !!! 2 af 2 Thomas K	Træning for alle mød op og bliv overrasket. Leif	Graduering m / Murakami sensei
kl. 19.00	FEST		
SØNDAG			
kl. 8.00	MORGENMAD		
kl. 9.00 – 10.30	Av for Må man godt det? Udendørs træning Thomas K	holdning i kata Vi vil arbejde med holdninger, koncentration og udtryk i kataens udførelse i denne træning. Både før under og efter færdiggørelsen af denne. Dette vil bl.a. foregå i grupper og med udgangspunkt i din kata. Leif	
kl. 10.30 - 12.00	OPRYDNING / RENGØRING		
kl. 12.00	FROKOST		
kl. 13.00	afrejse		