

# STOCKHOLMS AIKIDOKLUBB DOJOSHEMA 2020

PASSTYPER	BASPASS	BUKI WAZA	KICKBOXNING	AVANCERAT	FRI TRÄNING	SJÄLVSKYDD	SJÄLVSKYDD
VEM KAN GÅ	ÖPPET FÖR ALLA	ÖPPET FÖR ALLA	ÖPPET FÖR ALLA	MIN. 6 KYU	MIN. 6 KYU	KURSFÖRM	KURSFÖRM
PASSINNEHÅLL	TAIJUTSU	VAPEN	TILLÄMPAD SLAG, SPARK OCH MATTRÄNING	TAIJUTSU & BUKI WAZA	ENL ÖK MED SEMPAI/SENSEI	SÄRSKILD ANMÄLAN. UDDA VECKOR	KURS 4 ST. TILLFÄLLEN.
KLOCKSLAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
1100-1130							GRUNDTRÄNING SPARK & SLAG
1130-1200							GRUNDTRÄNING SPARK & SLAG
1200-1230							GRUNDTRÄNING SPARK & SLAG
1230-1300							BUKI WAZA
1300-1330						BASPASS	BUKI WAZA
1330-1400						BASPASS	
1400-1430						AVANCERAT	SJÄLVSKYDD UDDA VECKOR
1430-1500						AVANCERAT	SJÄLVSKYDD UDDA VECKOR
1500-1530						FRI TRÄNING	SJÄLVSKYDD UDDA VECKOR
1530-1600						FRI TRÄNING	SJÄLVSKYDD UDDA VECKOR
1800-1815	AVANCERAT		BASPASS		AVANCERAT		
1815-1830	AVANCERAT		BASPASS		AVANCERAT		
1830-1845	AVANCERAT		BASPASS		AVANCERAT		
1845-1900	AVANCERAT		BASPASS		AVANCERAT		
1900-1915	BUKI WAZA		BUKI WAZA		AVANCERAT		
1915-1930	BUKI WAZA		BUKI WAZA		AVANCERAT		
1930-1945	BUKI WAZA		BUKI WAZA				
1945-2000	BUKI WAZA		BUKI WAZA				
2000-2015	BASPASS		AVANCERAT				
2015-2030	BASPASS		AVANCERAT	FRI TRÄNING			
2030-2045	BASPASS		AVANCERAT	FRI TRÄNING			
2045-2100	BASPASS		AVANCERAT	FRI TRÄNING			
2100-	FRI TRÄNING		FRI TRÄNING	FRI TRÄNING			

Schemat innebär att du som är **nybörjare** kan träna 7 pass i veckan på 4 dagar.

**Måndagar, 2 pass** kl 1900-2000, Buki waza (Vapenträning) Svärd och stav, kl 2000-2100, Baspass Taijutsu, (kroppstekniker).

**Onsdagar, 2 pass** kl 1800-1900, Baspass Taijutsu, (kroppstekniker), kl 1900-2000, Buki waza (Vapenträning) Svärd och stav.

**Lördagar, 1 pass** kl 1300-1400, Baspass Taijutsu, (kroppstekniker) .

**Söndagar, 2 pass** 1100-1230 Grundträning i slag och spark (kickboxning), 1230-1330, Buki waza (Vapenträning) Svärd och stav.