

x-tra träning gr 3,4,5 Ht 2025

Under terminen har vi extraträning på

1) **Uppvisningsträning** 2) **Kata/graderingsträning**

UPPVISNINGSTRÄNING

14 september 14.00-16.30 (söndag)

5 oktober 14.00-16.30 (söndag)

16 nov 14.00-16.30 (söndag)

6 dec 14.00-16.30 (lördag)

Ansvarig ledare: Leonard

UPPVISNINGSTRÄNING

Vi tränar på alla delar viktiga för en genomföra en riktigt snygg aikidouppvisning...

...vilket innebär att...

- Att utföra teknikerna och formerna med fokus på att det blir effektivt med hög energi och koncentration.
- Höga fall och annan ukemi, att bygga spänning, hur man kan röra sig på mattan för att utstråla självförtroende och mycket mer.

Vi tränar dels på de delar som gäller alla uppvisningar och nummer, dels på specifika nummer. Man kan vara med på vilka tillfällen man vill.



KATATRÄNING

16 november: Kataträning för gr 3-4 11.00-13.30

Ansvarig ledare: Jonas

Vi tränar på de kator och tekniker vi behöver kunna!



Som ni ser är sönd 16 nov en heldag för de som vill! Klubben står för lätt lunch!