



T.I.A SUMMERCAMP 2012

Kung Fu

Qi Gong

San Shou

功夫

氣功

散手

Revision 1

	Torsdag 5/7	Fredag 6/7	Lördag 7/7	Söndag 8/7
07.00-08.00		Meditation för alla	Sverker: Löpning för alla	Qi-Gong för alla
08.00-09.00		Frukost	Frukost	Frukost
09.00-10.30		Gaolin Sverker: Formträning, Hur göra en snygg form? Mind power-Att öva upp sin intention Gaolin Benny, Bennys specialare	Gaolin Sven: Kniv och kortpinne försvar Statisk qigong Patrik Wallenberg: Kast och kontringar på kast	Sifu MQ: Teknikflora från Dai-Si anno 2012 Mind power. Kastträning Regelgenomgång
10.30-12.00		Gaolin Benny, markkamp och chinna eller Sifu Magnus Lindh: Lejondans Taiji Quan. Rörelse som vatten Gaolin Benny, markkamp och chinna	Sifu Emil A: Vapenträning prova på, Stavkampsövningar 18 Lo Han Patrik Wallenberg: Clinch träning	Sifu MQ: Sifus specialtekniker! Teoripass Best of sommarlägret
12.00-13.30	Samling & inkvartering	Lunch	Lunch	Avslut
13.30-15.00	Sifu Magnus Lindh: Traditionellt fotarbete och kampövningar Qi gong introduktionspass. "Träd på vatten" Gaolin Andreas S, Boxningstekniker	Gaolin Hans: Kamp på pålar Qi gong maraton Sifu MQ: Sanshou med mer traditionella inslag	Djou Gao Björn Nilsson: Juniorset Push hands Djou Gao Peter: Mitsträning slag och spark kombinationer	
15.00-16.30	Sifu Magnus Lindh: Träning av djurtekniker Pa kua-de åtta triagrammen och hur tränar vi cirkelgång Gaolin Andreas S: Mjuksparring	Sifu Emil A: Kortpinnesparring med skydd Meditation Sifu MQ: Mickes specialtekniker	Gaolin Jacob: Kamp mot flera Fingerträning. Vi kommer att träna olika metoder för att stärka fingrarna samt belysa hur fingrarna är kopplade till olika organ i traditionell kinesisk läkekonst Djou Gao Peter: Höga roliga sparkar	
18.00-19.30	Kvällsmat	Kvällsmat	Kvällsmat	
19.30-21.00	Diskussion:	Stormöte för alla Chefsinstruktörer.	Teambuildningstävling för alla	