



T.I.A SUMMERCAMP 2013

Kung Fu

Qi Gong

San Shou

功夫

氣功

散手

	Torsdag 27/6	Fredag 28/6	Lördag 29/6	Söndag 30/6
07.00-08.00		Meditation för alla - Erik	Löpning för alla	Qi-Gong för alla - Mimmi
08.00-09.00		Frukost	Frukost	Frukost
09.00-10.30		Parövningar med inriktning fotarbete & handtekniker Sifu Emil Ass. Gaolin Andreas Grundläggande Qi Gong, Serie 1 – Martin Ass: Lorenzo	Knepen som förbättrar era former Sifu Quist Ass. Vakant Qi Gong fördjupning – Martin Ass: Mimmi	Djurstrid Sifu Quist Ass. Vakant Meditation – Erik Ass: N/A
10.30-12.00		Parövningar med inriktning handtekniker och nedtagningar samt försvar mot nedtagningar Sifu Emil Ass. Gaolin Andreas Pushing Hands – Peter Ass: Victor Å	Fri kamp träning Gaolin Sven Ass. Gaolin Kim Lohans 18 händer – Del II – Mikael Ass: Alf, Erik	Tillbaka till 80-talet Sifu Magnus Ass. Sifu Quist Qi Gong vandring – Erik Ass: N/A
12.00-13.30	Samling & inkvartering	Lunch	Lunch	Avslut
13.30-15.00	Parövningar stav Gaolin Andreas Ass. Sifu Emil Introduktion – Catharina Ass: N/A	Markkamp Gaolin Andreas Ass. Sifu Emil Grundläggande Qi Gong, Serie 2 – Catharina Ass: Victor Å	Applikationsträning från form Gaolin Niclas Ass. Gaolin Sven Tai Chi Applikationer – Mikael Ass: Alf	
15.00-16.30	Svärd vs Kortpinne & Parkamp stav (medtag "oömma" vapen) Sifu Emil Ass. Gaolin Andreas Statisk Qi Gong – Martin Ass: Erik, Catharina	Kniv- och kortpinneförsvar Sifu Emil Ass. Gaolin Kim Lohans 18 händer – Del I – Alf Ass: Erik, Catharina	Kamp mot flera Sifu Quist Ass. Gaolin Daniel & Conrad Pushing Hands – Peter Ass: Alf	
18.00-19.30	Kvällsmat	Kvällsmat	Kvällsmat	
19.30-21.00	Umgänge	Stormöte för alla Chefsinstruktörer.	Teambuildningstävling för alla Sifu Emil	