

T.I.A

Kick off läger

2014

Efter julmaten och ledigheten så drar vi igång det nya året med ett kick off läger fyllt med roliga pass!

I år kommer det vara många duktiga instruktörer på plats som har tränat länge och framgångsrik inom Five Forms och de kommer att dela med sig utav sina erfarenheter och utbilda er inom många intressanta områden.

Passa på du också att delta på ett av årets större läger; träna, utvecklas och träffa vänner och träningskamrater från alla klubbar.

Precis som tidigare år kommer det finnas möjlighet att övernatta i träningslokalen för er som har en bit att resa. På kvällen kommer vi vanlig ordning att visa en film och umgås.



Datum: 11-12 januari (lördag-söndag)

Plats: Centralskolan Kristianstad ([karta](#))

Tid: Se schemat

Allt betalas kontant på plats, medtag jämna pengar!

PRISER

Båda Dagar	350,00 Kr
Enbart Lördag	250,00Kr
Enbart Söndag	150,00
1 Pass	70,00Kr
Frukost	40,00Kr

Ni som ska övernatta ska ta med egen sovutrustning!

Anmälan gör ni genom att maila in:

Namn, Klubb, Ålder, Telefon, Mail, Antal dagar/pass, Övernattning, Frukost + allergier eller annat som ni tycker att arrangörerna bör veta till

bjorn@kristianstad-kungfu.se

Sista anmälning dag 1 januari 2014, vid sen anmälan tillkommer en förseningsavgift på 70 kr.

Frukost är bindande!

Har ni frågor eller vill ha mer information om lägret;

Kontakta Björn Nilsson på: bjorn@kristianstad-kungfu.se



”För dig som är ny till läger!

Ta chansen att få träffa och träna med andra utövare, få nya erfarenheter och fördjupade kunskaper. Testa på något som du inte tränat tidigare och se vad mer vårt system har att erbjuda!

Våra läger passar alla! Nybörjare som avancerad, kung fu utövare som qi gong utövare. Nedan finns det ett schema med en kort förklaring till vad som kommer att gås igenom under passet. Bli nu inte skrämnda av passen! Alla är lika mycket välkomna.

Vänlig hälsning
Kristianstadklubben!



LÖRDAG 11/1-14

	Sanshou	Five Animal Kung Fu	Intern Träning
09,00-09,30	Registrering		
09,30-10,00	Gemensam Uppvärmning följt av gemensam hälsning 0955!		
10,00-10,50	Sanshou 1 (Ronnie Magnusson)	Complete form Jor Mah 1 (Micke Quist)	Grundläggande praktisk Qi Gong (Roger Olofsson, Martin Olin)
11,00-11,50	Sanshou 2 (Ronnie Magnusson)	Complete form Jor Mah 2 (Micke Quist)	Qi Gong for dummies & smarties teoretisk förståelse om qi gong (Roger Olofsson, Martin Olin)
12,00-13,00	LUNCH		
13,00-13,50	Sanshou 3 (Ronnie Magnusson)	Cross Training 1 (Björn Nilsson)	Qi Gong: 30 minuters qi för hela kroppen (Roger Olofsson, Martin Olin) Passet vänder sig till de som vill bli ledare och de lär sig en 30 minuters övning från serie 1
14,00-14,50	Sanshou: hur du tar guld i Sanshou tips och träningsråd. Passet mixar teori, diskussion och praktik (Ronnie Magnusson)	Fotarbete, Bou Faat, och kast- teknik (Magnus Dahlquist)	Push Hands (Peter Lyzell)
15,00-15,50	Att göra en personlig träningsplan "Manage Personal Performance" (Björn Nilsson)	Pa Kua i åttonde graderingen (Magnus Dahlquist)	Push Hands (Peter Lyzell)
16,00-16,50	Take Downs (Michael Quist)	Chinna Fri Kamp (Björn Åberg)	Taoistisk Yoga (Martin Olin)
17,00-17,50	Mental Träning (Roger Olofsson)	Chinna Fri Kamp (Björn Åberg)	Fingerträning och finger-chinna (Peter Lyzell)
18,00	<i>Gemensam kvällshälsning</i>		
19,00	<i>Middag</i>		
21,00	<i>Film</i>		
23,00	<i>God natt!</i>		

SÖNDAG 12/1-14

	Sanchou	Fiva Animal Kung Fu	Intern Träning
07,00-07,50	FRUKOST		
08,00-08,50	Stretching (Johannes Thessén, Kristianstad)	Vapenträning 1(2) Bredsvärd och Tai Dao Victor Åberg	Qi Gong, "qi sensing" (Catharina)
09,00-09,50	Sanshou (Mikael "Putte" Olofsson, Hässleholm)	Vapenträning 2(2) Bredsvärd och Tai Dao (Victor Åberg)	Balansträning och muskel träning relaterat till Taiji Quan (Alf Gustafsson)
10,00-10,50	Sanshou (Mikael "Putte" Olofsson, Hässleholm)	Spjut/Lans (Fredrik Löfberg)	Tai Chi 24 form applikationer 1 (Mikael Kilponen)
11,00-11,50	Handstående (Mikael "Putte" Olofsson, Hässleholm)	Pong Wong Gong - Extrem underarmsträning (Victor Åberg)	Tai Chi 24 form applikationer 2 (Mikael Kilponen)
12,00	Gemensam avhälsning		

Check lista

- Dräkt och bälte
- Vapen
- Vattenflaska
- Skor
- Varm tröja
- Papper och penna
- Fika/lunch/frukt
- Jämna pengar till betalningen
- Hygienartiklar
- Handduk
- För er som ska sova över:*
- Liggunderlag
- Sövsäck
- Kudde
- Varma kläder att sova i

