



T.I.A Sommarläger 2015 i Lund!

Det är dags för ännu ett sommarläger som skall förgylla sommaren för alla medlemmar i Sverige! I år går det av stapeln i Lund, fredagen den 3 juli till den 5 juli.

Vi har något att erbjuda för alla, från nybörjare till högre graderade, inom Kung Fu och Qi Gong!

Kung Fu-träningen är uppdelat i två spår, ett "Lohan/Vapen" och ett "Kamp". Vissa förkunskapskrav kan föreligga för vapenpassen.

För er instruktörer och högre graderade så kommer vi även driva ett separat spår, Sifu Zi Jing kommer lära ut formen "Stor Ring", men det kommer även finnas mera för er.

På ett TIA sommarläger så får du chansen att träffa bröder och systrar från övriga Sverige, knyta ny vänskap och jämföra hur vi tränar i de olika klubbarna, trots att vi tillhör samma system. Alla kommer vi att förenas på detta sommarläger och det är en unik möjlighet att lära dig något nytt då vi har så många instruktörer och högre graderade på samma plats.

Vi inom TIA är en enda stor familj och alla är välkomna!

För mer och komplett information, gå till bit.ly/tia-sommarlager2015, här finns det uppgifter för hur man anmäler sig.

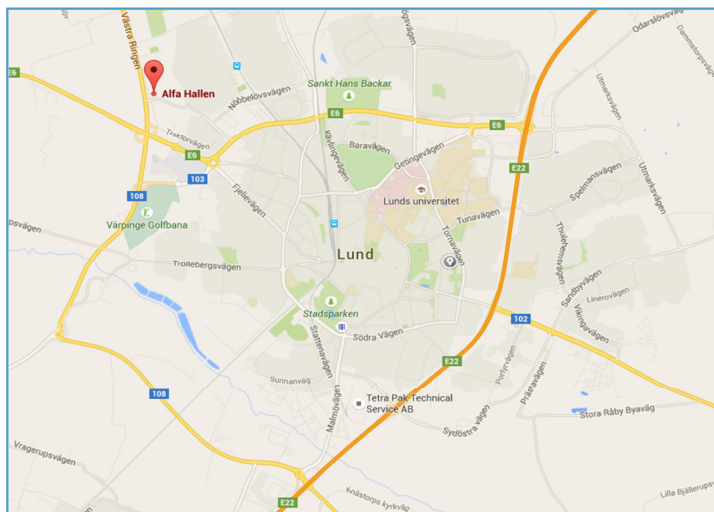
Var hålls lägret?

Alfahallen, Nöbbelövs Mossaväg 3, Lund
(Länk: bit.ly/tia-alfahallen)

Hur hittar man dit?

Från Lunds Central tar man **BUSS NR 4** mot **GUNNESBO**, hoppa av vid "Alfa Laval Gunnesbo".

Sedan, är det en promenad på ca 400 m.
(Håll **Alfa** Laval på din högra sida).



Mat, vad ingår?

Det ingår frukost på lördag och söndag (även för allergiker eller er med särskild kost), samt en grillning på lördagskvällen. Grillningen kommer äga rum på Sankt Hans Backar och vi kommer ha så kul vi bara kan där!

Under pausen på eftermiddagen erbjuder vi mellanmål som man kan handla i en kiosk, vi siktar på så lågt pris vi bara kan som blir praktiskt, glöm inte ta med lite kontanter.

Det går att köpa lunch på intilliggande restauranger på Nova Lund köpcentrum och det ligger även en Max Hamburgerrestaurang i närheten. Dessutom finns det Ica, Coop och Citygross att tillgå.

Bra att veta!

- Vill man låsa in saker så finns skåp. Ta med eget hänglås.
- Parkering finns precis utanför hallen.
- Gräsplan finns så att vi kan träna ute i fint väder, sporthall finns för dåligt väder.
- Bastu finns vid omklädningsrummen.

OBS! Det går tyvärr inte att övernatta i sporthallen, inte heller får man tälta utanför. Istället erbjuder vi i samarbete med Winstруп Hostel ett prisvärt boende centralt i Lund, inkl frukost. Ange om du önskar logi i din anmälan. Logi kan inte garanteras vid anmälan efter 12/6:e!

Visste du att...?

... det är tack vare Alfa Laval's välvilja som det blir ett sommarläger i Lund 2015, då Alfahallen tillhör dom. Stort tack!

... det går att ta sig till Lund med tåg, buss och flyg (Sturup + Flygbuss). ☺

Kontaktuppgifter

Martin Olin (Qi Gong Spår), martin.olin@gmail.com Tel 0705-215868
 Jonas Wittmark (Kung Fu Spår), jonas.wittmark@gmail.com Tel 0709-562761
 Klas Bertilsson (Lokal), klas.bertilsson@gmail.com Tel 0763-443043
 William Parry (Mat), william.parry@outlook.com Tel 0703-933753

Schema

Fredag 3/7		Lördag 4/7		Söndag 5/7	
		08.00-09.00 Frukost		08.00-09.00 Frukost	
		09.00-10.30 1. Sifu Zi Jing Michael: Blått-Svart Drakform Repetition från Sommarläger 2014 2. Gau Lin Jonas: Styrketräning för fighters Gau Lin Mikael: Tai Chi - Basics		09.00-10.30 1. Djeu Gau Fredrik: Koordination/vapenhantering: Gwaai (all batong) 2. Gau Lin Sven: Markstrid och Grappling del 1 Djeu Gau Alf: Qi Gong Tai Chi - Form 1-18, del 2	
		10.30-12.00 1. Sifu Zi Jing Michael: Blått-Svart Stor Ring Form - Dai Oane Seut, del 1 2. Gau Lin Andréas: Stående kamp och Sanshou del 1 Djeu Gau Alf: Qi Gong Tai Chi - Form 1-18, del 1		10.30-12.00 1. Gau Lin Jonas: Spjutparkamp 1 mot 4 (all stav) 2. Gau Lin Sven: Markstrid och Grappling del 2 Sifu Zi Tjynn Peter - Pushing Hands, del 1	
12.00-13.00 Samling	12.00-14.00 Lunch	12.00-13.00 Lunch		12.00-13.00 Korföre Lunch	
13.00-14.30 Gemensamt pass Kung Fu och Qi Gong Djeu Gau Lorenzo: Lohan 18 händer Gemensamt pass Kung Fu och Qi Gong Djeu Gau Lorenzo: Lohan 18 händer	14.00-15.30 1. Sifu Zi Jing Michael: Blått-Svart Stor Ring Form - Dai Oane Seut, del 2 2. Gau Lin Andréas: Stående kamp och Sanshou del 2 Djeu Gau Sherry: Terminologi i kantonnesiska i vårt sammanhang - teori och praktik	14.00-15.30 1. Sifu Zi Jing Michael: Blått-Svart Stor Ring Form - Dai Oane Seut, del 2 2. Gau Lin Andréas: Stående kamp och Sanshou del 2 Djeu Gau Sherry: Terminologi i kantonnesiska i vårt sammanhang - teori och praktik		15.00-14.30 Gemensamt pass: Gau Lin Jonas: Lo han set del 2 Sifu Zi Tjynn Peter - Pushing Hands, del 2	
14.30-16.00 1. Djeu Gau Lorenzo: Lohan 18 händer, applikationer 2. Gau Lin Tobias: Kung Fu som självförsvar del 1 Djeu Gau Klas - Andning, avslappning och hållning - grunder för Qi Gong	15.30-17.00 1. Sifu Zi Jing Michael: Blått-Svart Stor Ring Form - Dai Oane Seut, del 3 2. Djeu Gau Fredrik: Stjärnfallsmitsar Djeu Gau Sherry: Grundläggande Qi Gong - Serie 1	15.30-17.00 1. Sifu Zi Jing Michael: Blått-Svart Stor Ring Form - Dai Oane Seut, del 3 2. Djeu Gau Fredrik: Stjärnfallsmitsar Djeu Gau Sherry: Grundläggande Qi Gong - Serie 1		14.30-15.00 Avslutning	
16.00-16.30 Paus	18.00-19.30 Teambuildningstävling för alla	18.00-19.30 Teambuildningstävling för alla			
16.30-18.00 1. Sifu Zi Hei: Lohan set del 1 2. Gau Lin Tobias: Kung Fu som självförsvar del 2 Gau Lin Martin: Grundläggande Qi Gong - Fem Element, Teori och Praktik - Serie 2	19.30- Grillkväll!	19.30- Grillkväll!			