

Träningschema för The Viking Spirit Camp 9 - 11 Maj 2014

FREDAG

16:30 Gemensam uppstart och av lägret på Kenpo studion

| LOKAL | Kenpo Studio White - Orange | Våning 1 Purple - Green | Tuppen Brown - Black | Barn tider | Kenpo Studion Lilla hallen | Våning 1 |
|------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------------|--|---------------------------------|
| 17:00 - 18:15 | Huk P. | Ingmar J. | Marty Z. | 17:00 - 18:00 | Kent. Å | Sascha B. |
| | Kenpo Techniques | Rules and Principles | Kenpo Techniques | | Lås och grepp barn vitt - violett bälten | Kenpo barn blå - brunt |
| 18:30 - 20:00 | Ingmar J. | Sascha B. | Huk P. | 18:30 - 19:30 | Stefan P. | Marty Z. |
| | 4 Corners | Positional Recognition | Knife Techniques | | Systema barn blå - brunt | Tekniker barn vitt - violett |

LÖRDAG

| LOKAL | Kenpo Studio White - Orange | Våning 1 Purple - Green | Tuppen Brown - Black | Barn tider | Kenpo Studion Lilla hallen | Våning 1 |
|------------------|--|----------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 10:00 - 11:15 | Sascha B. | Huk P. | Ingmar J. | 10:15 - 11:15 | Stefan P. | Marty Z. |
| | Grafting the Art | Family Grouping (Five Swords) | Grafting Techniques | | Systema barn vitt - violett | Kenpo barn blå - brunt |
| 11:45 - 13:00 | Ingmar J. | Marty Z. | Huk P. | 11:30 - 12:30 | Kent. Å | Sascha B. |
| | Action / Reaction | Kenpo Techniques | Positional Recognition | | Markbrottning barn blå - brunt | Kenpo barn vitt - violett |
| LUNCH | | | | | Barn Vitt - Violet | |
| 14:30 - 15:45 | Marty Z. | Ingmar J. | Stefan P. | | Barn Blått - Brunt | |
| | Kenpo Techniques | Grafting the Art | Systema | | Kniv seminarium | |
| 16:15 - 17:30 | Kent. Å | Huk P. | Marty Z. | | | |
| | Grepp och Lås | Basics | Form 4 | | | |
| 20:00 | BROTHERHOOD DINNER Pronova huset Restaurang Anno 1852 | | | | | |

SÖNDAG

Vi åker tillsammans till Ekenäs slott och Riddarspelen. Samling kl 10:00 vid Kenpon

Kenpo Självförsvars Studio: Tunnbindaregatan 8, 2tr.

Tuppen: Bråddgatan 31 (inne i byggnaden)

Våning 1: Tunnbindaregatan 8, 3tr.

Centric Hotel: Gamla Rådstugugatan 18-20

Vi rekommenderar att Ni tar med eget material t.ex.:

* **Knivar**, till huks seminarium för brunt o svart

* **Träningsskor**, (Får inte användas i Kenpons lokaler)

Menu Texas Longhorn, Friday night 150:-

1) Smokehouse Hamburger

with steaksauce, bacon, onion, salad, mayonnaise, tomato and bread (you can order bread without gluten).

2) Chicken fillet hamburger

with onion, salad, mayonnaise, tomato and bread (you can order bread without gluten).

3) Vegetarian Hamburger (Soyaburger)

with onion, salad, mayonnaise, tomato and bread (you can order bread without gluten).

OBS!! Detta år är upplägget annorlunda, du tränar i samma lokal under hela campen enligt din grad.

"The intelligent man is one who has successfully fulfilled many accomplishments, and is yet willing to learn more"