

# Sommerlejr 2010 – Gilleleje

## -Fokus på biomekanik-

<b>Onsdag den 21.07.2010</b>	Ankomst & aftensmad	18:00 -19:00
	Sommerlejrens "Røde tråd" - gennemgang af teknikker og træningsmetoder + kata	20:00 -21:00
<b>Torsdag den 22.07.2010</b>	Chi gong	07:30-08:00
	Morgenmad	08:30-09:30
	Taishibaki - kropsforflytning	10:30-12:00
	Frokost - Lunch	12:30-13:30
	Geru wasa - sparketeknikker	15:00-16:30
	Aftensmad	18:00-19:00
	Kata på eliteplan	20:00-21:30
<b>Fredag den 23.07.2010</b>	Chi gong	07:30-08:00
	Morgenmad	08:30-09:30
	"Squeeze and release" rytme og flow	10:30-12:00
	Frokost - Lunch	12:30-13:30
	Dojo kumite	15:00-16:30
	Aftensmad	18:00-19:00
	?+?	19:30-??:??
<b>Lørdag den 24.07.2010</b>	Chi gong	07:30-08:00
	Gradueringspensum Kuy & 1,2 og 3 Dan	10:00-12:00
	Frokost - Lunch	12:30-13:30
	Fokus på gradueringskrav	14:00-15:30
	Graduering	16:00-17:30
	Afslutning	18:00