



Aikataulu	Ohjelma	HUOMIOITAVAA
<b>10.00-18.00</b>	<b>KIHON, SEME, JIKEIKO, WAZA</b>	<b>Paikka:</b> Joupin koulu Joupinkatu 6, 60320 Seinäjoki
10.15 - 11.15	-Aloitus, alkulämmittely, suburit. jalkatyö	-Kerrotaan tulevan harjoituksen sisällöstä/ tavoitteesta
	<b>Tauko 5 min</b>	
11.20 – 12.30	<b>Seme/tame/waza</b>	ei tavalla toteutettuna
12.30-14.00	<b>LOUNAS</b>	
14.00-14.10	-Aloitus, alkulämmittely, suburit	-lyhyt ja kevyt
14.10 -15.10	<b>PERUSTEKNIikka SARJA (shinailla) (Kendo kihon waza keiko ho)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>men, kote, do, tsuki</b></li> <li>• <b>kote-men</b></li> <li>• <b>men-taiatari-hiki-do</b></li> <li>• <b>men, nuki-do</b></li> <li>• <b>kote, suriage-men</b></li> <li>• <b>men, debana-kote</b></li> <li>• <b>men, kaeshi- do</b></li> <li>• <b>do, uchiotoshi-men</b></li> </ul>	Lämmittely -alku rauhallisesti, loppua kohti tiivistyy /nopeutuu - huomioi seme  -pienet lyönnit,fumikomilla - seme
	<b>tauko 10 min</b>	
15.20- 16.20	<b>TEKNIikka (waza)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. omavalintainen tekniikka 20 min</li> <li>• 2. omavalintainen tekniikka 20 min</li> <li>• 3. omavalintainen tekniikka 20 min</li> </ul>	pienet lyönnit,fumikomilla - seme,tame,waza
	<b>tauko 10 min</b>	
16.30 -17.15	<b>JIKEIKO ( 2 min.)</b> - 3 hlö ryhmä x 5 kierrosta -ensimmäinen ippon kirjataan	-tauolla oleva havainnoi 1. hyvän / 1. korjattavan havainnon.
17.15- 17.30	<b>Kakarikeiko+kirikaeshi</b>	
17.30-17.40 Lopetus	Välitön yhteispalaute kendo harjoituksesta. Henkilökohtainen palaute	
17.40 – 18.00	Loppuyhteenveto sekä palaute	
<b>18.00-19.00</b>	Suihku/pakkaamien/valmistautuminen kotiin lähtöön	
<b>MUUTA</b>	<b>Päivä on pitkä ja raskas. Osallistujien on huolehdittava henkilökohtaisesta huollosta ( neste/ravinto). On hyvä varautua ja ottaa mukaan pieniä välipaloja sekä nestettä (urheilujuomaa)</b>	<b>Yhteyshenkilö:</b> Markus Ojala 040 482 7939 markus.ojala(ät)gmail.com