

Ukeplan for Aikido – Kenjutsu klassen:

Mandag:

1800 – 1900: Mulighet til å delta på frivillig laido klubbtrening

1900 – 2000: Mulighet til å delta på frivillig Aikido klubbtrening

Tirsdag:

1000 – 1130: Aikido med fokus på filosofi

1130 – 1200: Flexibilitet og tøying

1300 – 1400: Kenjutsu/sverd trening

1400 – 1500: Te drikking, sosialt og planlegging

Onsdag:

1000 – 1130: Aikido med fokus på prinsipp og grunnleggende teknikk

1130 – 1200: Styrke og kondisjon

Torsdag:

1000 – 1200: laido og Kenjutsu trening

1800 – 1900: Mulighet for å delta på valgfag «Selvforsvar»

1900 – 2000: Mulighet for å delta på valgfag «Chi kung»

Fredag:

1000 – 1030: Plannlegingsmøte

1030 – 1200: Japansk inspirert Aikido/kenjutsu trening

Viktig:

- Aikido og Kenjutsu elever vil ha prioritet på valgfaget «Bueskyting» (1 økt i uka)
- Aikido og Kenjutsu elever vil ha prioritet på valgfaget «Japansk språk» (1 økt i uka)