



T.I.A SUMMERCAMP 2011

Kung Fu

Qi Gong

San Shou

功夫

氣功

散手

	Torsdag 30/6	Fredag 1/7	Lördag 2/7	Söndag 3/7
07.00-08.00		Meditation för alla	Löpning för alla	Qi-Gong för alla
08.00-09.00		Frukost	Frukost	Frukost
09.00-10.30		Parkamper gamla och nya godingar Ren träning i qi gong. Detta görs under tystnad och koncentration. Ingen teori. Sparkpass	Vapenträning prova på! (svärd, spjut, svärd och sköld!). Avancerade kör vapensparring Ren träning i qi gong. Detta görs under tystnad och koncentration. Ingen teori. Kast och kontringar på kast	Corazon tolkar Dai-Si anno 2011 Ren träning i qi gong. Detta görs under tystnad och koncentration. Ingen teori. Elevernas val av San Shou pass
10.30-12.00		Gau Gung, geometriskt fotarbete med stridsapplikationer TAIJI QUAN Pass 2: Håll om boll med transition kamma hästens man Scenario baserad mjuksparring	Scenariobaserad överfallsträning TEKNIKTRÄNING Push Hands med fokus på tvåmansövningar Individuell taktik träning (mjuksparring)	Elevernas val av Kung Fu pass Elevernas val av Qi Gong pass Repetition av lägrets tekniker
12.00-13.30	Samling & inkvartering	Lunch	Lunch	Avslut
13.30-15.00	Traditionell handstrid (en mot en) TEKNIKTRÄNING Lo Han 18 händer Strategiskt fotarbete	Kung-Fu markkamp TEKNIKTRÄNING Pa Kua Boxningsträning	Traditionell handstrid (en mot flera) TEKNIKTRÄNING Stav Tips och tricks för att bli en smart Sanshouutövare under match	
15.00-16.30	Wodden dummy i det fria TAIJI QUAN Pass 1: Moln på himlen Clinchträning	Stjärnfallsstrid med mittsar TAIJI QUAN Pass 3: Mota bort apan transition håll om boll Sparring med alla skydd på matta	80-tals revival (tekniker o fys anno 80-talet!) TAIJI QUAN Pass 4: Knuffa och transition spela på luta Sparring med alla skydd på matta	
18.00-19.30	Kvällsmat	Kvällsmat	Kvällsmat	
19.30-21.00	Diskussion:	Stormöte för alla Chefsinstruktörer.	Teambuildningstävling för alla	