



SWTCCA sommarläger 26-30 juni 2024 i Skövde.

Schema för lägret:

Onsdag:

kl. 8:00-8:45 frukost

kl. 9:00-10:00 Yin nei gong 1-6 ink. applikationer

kl. 10:00-10:20 slag/sparkteknik

kl. 10:30-12:30 workshop

kl. 12:30-13:45 lunch

kl. 13:45-14:00 TC teori

kl. 14:00-15:30 handform/applikationer

kl. 15:30-17:00 vapenträning

Torsdag:

kl. 8:00-8:45 frukost

kl. 9:00-10:00 yin nei gong 7-12 ink applikationer

kl. 10:00-10:20 slag/spark tekniker

kl. 10:30-12:30 workshop

kl. 12:30-13:45 Lunch

kl. 13:45-14:00 TC teori

kl. 14:00-15:30 handform/applikationer

kl. 15:30-17:00 vapenträning

Fredag:

kl. 8:00-8:45 frukost

kl. 9:00-10:00 yang nei gong 1-6 ink applikationer

kl. 10:00-10:20 slag/spark tekniker

kl. 10:30-12:30 workshop

kl. 12:30-13:45 Lunch.

kl. 13:45-14:00 TC teori

kl. 14:30-15:30 handform/applikationer

kl. 15:30-17:00 vapenträning

Lördag:

kl. 8:00-8:45 frukost

kl. 9:00-10:00 yang nei gong 7-12 ink applikationer

kl. 10:00-10:20 slag/spark tekniker

kl. 10:30-12:30 workshop

kl. 12:30-13:45 lunch

kl. 13:45-14:00 TC teori

kl. 14:00-15:30 Handform/applikationer

kl. 15:30-17:00 vapenträning

Söndag:

kl. 8:00-8:45 frukost

kl. 9:00-10:00 xin ji ba duan jin, tc qi gong

kl. 10:00-10:45 Pushing hands drillar

kl. 10:45-11:30 cai lang

kl. 11:45-13:00 svärdsparing

Kl. 13:00-14:00 teori, önskemål, saker vi inte hunnit, diskussion, utvärdering

Kl. 14:00- Lunch

Frukost, lunch samt möjlighet att sova i träningslokalen ingår vilket gör det enkelt och smidigt att delta på lägret.

Du bör ha viss grundkunskap inom PTCC och åtminstone någon termins träning i ryggen för att tillgodogöra dig lägret på ett bra sätt, är du osäker så fråga din tränare eller kontakta lägeransvarig. Har du deltagit minst 3 dagar på lägret får du en av SWTCCA utfärdad instruktörsgrad. Graderna är tänkta som en direkt fortsättning av Dan Docherty's system men undertecknas av en graderingskommitté utsedd av SWTCCA som består av tre instruktörer med minst instruktörsgrad 7.

För att delta på nei gong passen måste du lärt dig övningarna innan.

Då stora delar av lägret inte har någon uttalad instruktör utan bygger på att deltagarna hjälps åt med att sprida kunskap och ge varandra bra träning så landar automatiskt mer ansvar på de mer erfarna deltagarna vilket speglas i lägeravgifterna, workshopsen leds av erfarna instruktörer och brukar vara mycket uppskattade.

Då många inte fått sin instruktörsgrad uppdaterad på flera år så avses här en kunskapsnivå som motsvarar instruktörsgraderna, är du osäker så prata med din instruktör eller kontakta lägeransvarig.

Priserna gäller för de som betalat in anmälningavgift på 500 kr senast 12/6 på Pg. 488 80 49-6 eller Swish 123 355 1520 (IF Skövde karate kai) anmälningavgiften dras av från lägeravgiften.

Resterande avgift kan betalas samtidigt eller under lägret via Swish eller kontanter.

För svenska medborgare som inte är medlemmar i swtcca tillkommer en avgift på 50 kr/dag.

Om anmälan inte inkommit senast 12/6 tillkommer 300 kr oavsett grad och antal dagar.

Anmälningavgiften återbetalas ej vid frånvaro.

Plats för lägret är IF Skövde karate kai's lokaler på Diabasvägen 5 i Skövde.

Instruktörsgrad	1 dag Sek	2 dag Sek	3 dag Sek	4 dag Sek	5 dag Sek
<=4	900	1700	2400	3100	3600
5	800	1500	2100	2600	3100
6	700	1200	1700	2100	2400
7	600	900	1200	1400	1600
8-9	500	600	600	600	600

Priset inkluderar anmälningavgift, träning, frukost, lunch, te, kaffe och övernattning i Skövde karate kai's lokaler. Ta med sovsäck och liggunderlag el. dyl. Det finns även möjlighet att ställa upp husvagn eller tälta intill lokalen (ej elplats) Middag ingår inte i lägeravgiften.

Anmälan:

maila till wudangthomas@yahoo.se

-Namn

-Vilka dagar du tänker delta

-Mat: (allätare, vegetarian, vegan, allergier)

-Ev. nuvarande instruktörsgrad

- Betala anmälningavgiften 500 kr till, Swish 123 355 1520 eller till Pg. 488 80 49-6, skriv namn + TC läger som meddelande.