



## JKA i Norr

# Bunkai/oyo-läger 4-6/10 2024

## Budokan, Skellefteå

**Bunkai**, att bryta ner och analysera de olika delarna av en teknik eller kata (en sekvens av rörelser), förstå dess stridande möjligheter och extrahera praktiska självförsvarstillämpningar.

**Oyo**, kan ses som praktisk tillämpning av tekniker och rörelser i verkliga stridssituationer. Oyo fokuserar på att förstå syftet och effektiviteten med varje teknik, med hänsyn till faktorer som avstånd, timing och målområden.

**Program** (Vi jobbar med katorna upp till shodan)

**Lördag 5/10:** Heian 1-5 (preliminärt, vi får se hur mycket tid det tar)

**Söndag 6/10:** Tekki 1, Bassai dai och Kanku dai (preliminärt, vi får se hur mycket tid det tar)

**Fred 4/10:** 19.30 - 21.30 Extrapass (med Frank Dietrich)

**Lörd 5/10:** 11.00 – 12.00 Pass 1  
12.00 – 12.10 Paus  
12.10 – 13.10 Pass 2  
13.10 – 14.30 Lunch  
14.30 – 15.45 Pass 3  
15.45 – 16.00 Paus  
16.00 – 17.15 Pass 4  
18.30 Gemensam middag ute på stan

**Sönd 6/10:** 10.00 – 11.00 Pass 5  
11.00 – 11.10 Paus  
11.10 – 12.10 Pass 6  
12.10 – 13.00 Lunch  
13.00 – 14.00 Pass 7  
14.00 – 14.10 Paus  
14.10 – 15.10 Pass 8

**Kostnad:** 250:-. Betalas på plats, kontant eller swish

**Tid:** 4-6/10 2024

**Övernattning:** Det går av övernatta i Budokan, kostnadsfritt

**Plats:** Budokan  
Laboratorgränd 13  
931 62 Skellefteå

**Anmälan:** [sylve.holmgren@ktv.asele.se](mailto:sylve.holmgren@ktv.asele.se) (senast 2/10)

**Instruktörer:**

Frank Dietrich, 5 dan



Torbjörn Jakobsson, 3 dan

