

# SEMINARIUM I SCENARIOBASERAT SJÄLVSKYDD

med Mikael Eriksson, San Kai Do  
(Allround Fighting)

**När:** 9-10/11 2024

**Var:** Budokan Bockholmsvägen 23, Skellefteå

Seminariet kommer att ta upp teori kring självskydd, nödvärn, situationer och principer före tekniker med mera. Praktiska moment: Tekniker som bygger på naturliga principer, tekniker med hög procent att funka och olika scenarion för att press- och stresstesta de tekniker som gått igenom.

Teknikerna kommer att tränas både stående och liggande.

**Lördag 9/11:**

Kl. 11:00 – 12:30 Pass 1

Kl. 12:30 – 14:00 Lunch

Kl. 14:00 – 15:30 Pass 2

Kl. 15:30 – 16:00 Paus

Kl. 16:00 – 17:00 Pass 3

**Söndag 10/11:**

Kl. 09:00 – 10:30 Pass 4

Kl. 10.30 – 10.45 Paus

Kl. 10.45 – 12.15 Pass 5

Kl. 12.15 – 13.15 Lunch

Kl. 13.15 – 14.00 Pass 6



**PRIS:** 300:-

Man kan övernatta gratis i dojon

**Arrangör**



**Anmälan**

Senast 7/11

**Till:**

Sylve Holmgren

Tel: 072-553 33 76

sylve.holmgren@ktv.

asele.se

