



Kofukan Norge

inviterer til

TRENINGSLEIR

m / sensei Keiji Tomiyama, 7. dan

Styret i Kofukan Norge ønsker alle medlemmer velkommen til treningsleir med sensei Keiji Tomiyama, 7.dan og hovedinstruktør i vår stilart, i perioden 22. – 25. september 2011.

Treningslokaler, -tider, -partier og –innhold fremkommer av planen under.

Medlemmer med høyere grader anbefales i tillegg å delta på partier for lavere grader.

Fredag i Asker KK – kr 50 per person. Lørdag/Søndag på Domus Athletica 1E – Kr 200 pr dag/Kr 100 pr økt (voksne)/50 kr (barn)

Iht. vanlig praksis er leiren gratis for 3.dan og oppover.

<u>Torsdag 22.09</u> Lillehammer KK	<u>Fredag 23.09</u> Asker KK	<u>Lørdag 24.09</u> OSI Karate, Domus Athletica	<u>Søndag 25.09</u> OSI karate Domus Athletica
		09.00 – 11.00 1. Dan og over, instruktører - Useishi m/Bunkai	11.00 – 13.00 1. Dan og over, instruktører - Naihanchin Sandan - Bassai Sho
		11.00 – 12.30 3. kyu og over - Matsukaze m/bunkai	14.00 – 15.30 8. kyu og over - Pinan Godan - kata bunkai / Pinan kumite
		13.30 – 15.00 8. kyu og over - Gekisai ichi m/bunkai	15.30 – 17.00 3.kyu og over - Sanseiru m/bunkai
18.30 – 20.30 Voksen - Saifa - bunkai	18.00 – 19.00 8.kyu – 4.kyu - Pinan Nidan - bunkai / Pinan kumite	15.00 – 16.00 GRADERING	
	19.00 – 20.00 3.kyu og over - Seipai m/bunkai		

Med vennlig hilsen
Styret i Kofukan Norge