



Kofukan Norge

inviterer til

TRENINGSLEIR

m / Sensei Keiji Tomiyama, 8. dan

Styret i Kofukan Norge ønsker alle medlemmer velkommen til treningsleir med Sensei Keiji Tomiyama, 8.dan og hovedinstruktør i vår stilart, i perioden 20. – 24. september 2012.

Treningslokaler, tider, partier og program fremkommer av planen under.

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

Lørdag/Søndag på Domus Athletica 2A – Kr. 300 begge dager, Kr 200 pr dag, Kr 100 pr økt /50 kr (barn). Iht. vanlig praksis er leiren gratis for medlemmer i Kofukan Norge med 3.dan eller over. Fredag/mandag kr. 50/økt.

Torsdag 20.09 Lillehammer KK	Fredag 21.09 Manglerud KK, Manglerud skole	Lørdag 22.09 OSI Karate, Domus Athletica, 2A	Søndag 23.09 OSI karate Domus Athletica, 2A	Mandag 24.09 Asker KK
		09.00 – 11.00 1. Dan og over, instruktører - Jion m/Bunkai	11.00 – 13.00 1. Dan og over, instruktører - Higaonna Seisan m/bunkai	
		11.00 – 12.30 3. kyu og over - Kosokun Dai m/bunkai	14.00 – 15.30 8. kyu og over - Pinan Sandan - kata bunkai / Pinan kumite	
		13.30 – 15.00 8. kyu og over - Sanchin + Naha-te prinsipper	15.30 – 17.00 3.kyu og over - Koshiki Rohai m/bunkai	18.00 – 19.00 8. kyu og over - Tensho m/bunkai
18.30 – 20.30 Voksen - Shinpa m/bunkai	18.00 – 19.30 - Papuren - Pachu	15.00 – 16.00 GRADERING		19.00 – 20.00 3.kyu og over - Chinto m/bunkai
	19.30 – 21.00 - Ahnan			

Med vennlig hilsen
Styret i Kofukan Norge