

# GRADERINGSLEIR FOR KOFUKAN NORGE

**Dato :** Lørdag 8. desember 2012

**Sted:** Vollen-hallen v/Vollen Ungdomsskole i Asker

**Instruktører:** Øystein Graf 6. Dan, Magnus Norryd 3. Dan, Oddveig Birkeflet 3. Dan samt, Chiu Wai Mickey Yip 3. Dan, og andre norske sortbelter

## Priser:

Leir inkl. gradering: kr. 400

Det vil ikke være mulig å betale for deler av leiren. De som kun kommer på graderingen må betale full pris. Betalingen skjer enten ved forhåndspåmelding i klubben, eller ved fremmøte. For familier som betaler samlet gis en rabatt på kr. 50,- for medlem nr. 2,3,4 etc.

## Treningstider:

Vollen-hallen - Lørdag

### Barneparti:

**Gul stripe - Gult** 10.00-11.00

**Oransje stripe - Brun stripe** 11.00-12.00

### Voksne:

**Nybegynnere - Blått** 12.00-13.00

**Brunt - Sort** 13.00-14.00

**Barn med brunt og sort trener og graderer sammen med de voksne**

## Partiinndeling:

De som vanligvis trener på separate barnepartier i klubben skal også trene på barneparti under treningsleiren. Husk at de barna som har brunt eller svart belte trener med de voksne. De enkelte partiene vil i tillegg bli delt opp i flere grupper med forskjellige instruktører under trening.

## Gradering:

Vollen-hallen - Lørdag

### Barneparti:

**Gul stripe - Gult** 11.00 - 12.00

**Oransje stripe - Brun stripe** 12.00 - 14.00

### Voksne:

**Nybegynnere - Blått** 13.00 - 15.00

**Brunt - Sort** 14.00 - 16.00

## Påmelding:

Forhåndspåmelding i klubben.

Har du ikke forhåndsbetalt, må du registrere deg og betale innen treningsøkten starter.

Husk medlemspass!

## Treningssted:

Vollen-hallen ligger ved Vollen Ungdomsskole. Hallen ligger i rett ved Håkavik bussholdeplass (buss nr. 701 fra Asker, bytte på Blakstad til 251 eller 252, tider: <http://reiseplanlegger.ruter.no> ).

## Spørsmål:

Hvis du skulle ha noen spørsmål kan du kontakte noen av trenerne eller lederne i din egen klubb. Eventuelt kan du ringe Øystein Graf på telefon 913 00 858.

Vennlig hilsen styret i Kofukan Norge

糸



東