



# 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 31. januar – 4. februar 2013.

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 – 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.

<b>Torsdag 31.01</b> Lillehammer KK	<b>Fredag 1.02</b> Manglerud KK, Manglerud skole	<b>Lørdag 2.02</b> OSI Karate, Domus Athletica	<b>Søndag 3.02</b> OSI karate Domus Athletica	<b>Mandag 4.02</b> Asker KK
		09.00 – 11.00 1. Dan og over, instruktører  - Kururunfa m/Bunkai	11.00 – 13.00 1. Dan og over, instruktører  - Sochin m/bunkai	
		11.00 – 12.30 3. kyu og over  - Seisan m/bunkai	14.00 – 15.30 8. kyu og over  - Pinan Shodan - kata bunkai / Pinan kumite	
		13.30 – 15.00 8. kyu og over  - Fundamental principles (ref. Book "Fundamentals of Karate-Do").	15.30 – 17.00 3.kyu og over  - Bassai Dai m/bunkai	18.00 – 19.00 8. kyu og over  - Fundamental principles (ref. Book "Fundamentals of Karate-Do").
18.30 – 20.30 Voksen  - Juroku m/bunkai	18.00 – 19.30 - Naihanchin Shodan - Naihanchin Nidan	15.00 – 16.00 GRADERING lower grades		19.00 – 20.00 3.kyu og over  - Jitte m/bunkai
	19.30 – 21.00 - Naihanchin Sandan (- Shinpa)			20.00 – 21.00  DAN GRADING

Med vennlig hilsen  
Styret i Kofukan Norge