



TRENINGSLAIR 3. + 5. februar 2017

m/ Shihan Keiji Tomiyama, 8. dan

Ø. Graf 6. Dan. M. Johansson 6. Dan, D. Graziano 6. Dan

Fredag 3. januar er forbehold 1. Dan og over. Lørdag og søndag er for alle grader

<u>Fredag 03.02</u> Asker KK	<u>Lørdag 04.02</u> Leikvollhallen	<u>Søndag 05.02</u> Leikvollhallen
	09.00 – 10.00 DAN-grader: Kata Niseishi	
	10.00 – 11.00 Alle grader (fokus barn): Pinan Nidan - kata	10.00 – 11.00 Alle grader (fokus barn): Kihon – Kofukan prinsipper
	11.00 – 12.00 Alle grader (fokus barn): Pinan Nidan: - Hokei kumite - Bunkai	11.00 – 12.00 Alle grader (fokus barn): Kata Naihanchin Shodan + bunkai
	12.00-13.00 Lunsj	12.00-13.00 Lunsj
	13.00 – 14.10 Alle grader:: Kata Seienchin	13.00 – 14.30 Alle grader: Kata Matzukase – prinsipper + bunkai
18.00 – 20.00 DAN-grader Kata Kururunfa	14.20 – 15.30 Alle grader:: Kata Seienchin – prinsipper + bunkai	14.40 – 16.00 Alle grader: control tech. , joint locks etc.
	Middag kl 19.30	Middag: kl 18

Pris: Barn: lørdag og søndag kl 10 – 12: kr. 100/dag (ordinære priser hvis man ønsker å være med på mer)
Ungdom/voksen (13+ år): Hele leieren: kr. 500 (lørdag + søndag), kun en dag: kr. 300/dag

Lunsj Lunsj pr dag: kr. 50, - baguett med ost/skinke. Må bestilles ved forhåndspåmelding

Forhåndspåmelding: Online: <https://goo.gl/forms/EONubGO3JA7hyGS52>

Frist: mandag 30. januar. Du kan også melde seg på ved ankomst på stedet.

Betaling: Du kan betale på forskudd til Asker Karateklubb sin konto 1644.10.70563 og fremvise kvittering, med VIPS til 91300858, eller kontant på stedet FØR trening.

Middag

Lørdag og søndag kveld arrangerer vi felles middag på restaurant. Den enkelte betaler selv.
Du melder deg på middag samtidig som du melder deg på leieren - frist mandag 30. januar.

Informasjon: Magnus Norryd 901 44 373 / Øystein Graf på mobil 913 00 858, eller post@askerkarateklubb.no