

# GRADERINGSLEIR FOR KOFUKAN NORGE

**Dato : Lørdag 10. Desember 2011**  
**Sted: Leikvollhallen i Asker (Risenga idrettspark)**

**Instruktører: Øystein Graf 5. Dan, Domenico Graziano 5. Dan,  
Tormod Evensen 4. Dan, Viggo Holmsen 4. Dan  
samt andre norske sortbelter**

## Priser:

For hele leiren:

17 år og eldre: kr. 400,-  
16 år og yngre: 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.

## 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.

## Påmelding:

Forhåndspåmelding i klubben.

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

Husk medlemspass!

## Treningstider:

### Barneparti:

**Gul stripe - Gult** 09.00-10.00  
**Oransje stripe - Brun stripe** 10.00-11.00

### 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**

## Gradering:

### Barneparti:

**Gul stripe - Gult** 10.00 - 12.00  
**Oransje stripe - Brun stripe** 11.00 - 13.00

### Voksne:

**Nybegynnere - Blått** 13.00 - 15.00  
**Brunt - Sort** 14.00 - 16.00

## Treningssted:

Leikvollhallen hører til Risenga idrettspark (rett ved Asker-hallen). Hallen ligger i gangavstand fra Asker sentrum (hvis du kommer med buss eller tog).

## 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