



Kofukan Norge

inviterer til

TRENINGSLEIR 2. - 5. feb. m / Sensei Keiji Tomiyama, 7. dan

Styret i Kofukan Norge ønsker alle medlemmer velkommen til treningsleir med Sensei Keiji Tomiyama, 7.dan og hovedinstruktør i vår stilart, i perioden 2. – 5. februar 2012.

Treningslokaler, -tider, -partier og –innhold fremkommer av planen under.

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

Fredag i Asker KK – kr 50 per person. Lørdag/Søndag på Domus Athletica 1E – Kr 200 pr dag/Kr 100 pr økt (voksne)/50 kr (barn). Iht. vanlig praksis er leiren gratis for 3.dan og oppover.

<u>Torsdag 02.02</u> Lillehammer KK	<u>Fredag 03.02</u> Asker KK	<u>Lørdag 04.02</u> OSI Karate, Domus Athletica	<u>Søndag 05.02</u> OSI karate Domus Athletica
		09.00 – 11.00 1. Dan og over, instruktører - Unshu med fokus på detaljer og bunkai	11.00 – 13.00 1. Dan og over, instruktører - Naihanchin Kumite
		11.00 – 12.30 3. kyu og over - Saifa med fokus på detaljer og bunkai	14.00 – 15.30 8. kyu og over - Naha-te prinsipper - Gekisai Ni
		13.30 – 15.00 8. kyu og over - Pinan Godan med bunkai og Pinan Kumite	15.30 – 17.00 3.kyu og over - Annanko med fokus på detaljer og bunkai
18.30 – 20.30 Voksen - Pinan Hokei Kumite	18.00 – 19.00 8.kyu – 4.kyu - Kofukan prinsipper	15.00 – 16.00 GRADERING	
	19.00 – 20.00 3.kyu og over - Jiin m/bunkai		

Med vennlig hilsen
Styret i Kofukan Norge