



Kofukan Norge
inviterer til
TRENINGSLEIR
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 20-24.09.2007.

Treningslokaler, -tider, -partier og -innhold fremkommer av planen under.
Medlemmer med høyere grader anbefales i tillegg å delta på partier for lavere grader.

Torsdag/Mandag i Asker KK - kr 50 pr dag

Fredag i Mizuchi KK - av plasshensyn kun internt for Mizuchi KK

Lørdag/Søndag på Domus Athletica - Kr 200 pr dag/Kr 100 pr økt (voksne)/50 kr (barn)

Iht vanlig praksis er leiren gratis for 3.dan og oppover.

<u>TORS DAG 20.09</u> Asker KK	<u>FREDAG 21.09</u> Mizuchi KK	<u>LØRDAG 22.09</u> OSI Karate	<u>SØNDAG 23.09</u> OSI Karate	<u>MANDAG 24.09</u> Asker KK
		0900 - 1045, sal 1E 1.dan and above, instructors - Niseishi - Bunkai from Niseishi		
		1045 - 1200, sal 1E 4.kyu and above - Hokei Kumite 1-5	1100 - 1300, sal 1E 1.dan and above, instructors - Seipai - Bunkai from Seipai	
		1315 - 1430, sal 1E Children 8.kyu and above - Kofukan Principles - Basic Combinations	1345 - 1445, sal 1D 9.kyu - 5.kyu - Naha-te Principles - Sanchin - Tensho	
		1445 - 1600, sal 1E 9.kyu - 5.kyu - Kofukan Principles - Naihanchin Shodan	1500 - 1615, sal 1D 4.kyu and above - Kata Saifa - Bunkai from Saifa	
1730 - 1830 Children 8.kyu - 7.kyu -	1700 - 1800 Children - Kofukan Principles			
1830 - 1930 Children 6.kyu and above -	1800 - 1900 1.dan and above, instructors - Syllabus thru 1. kyu			1800 - 1915 9.kyu - 5.kyu - Kofukan Principles
	1900 - 2000 Adults 3.kyu - 1.kyu - Gekisai Ichi, Ni - Saifa - Hokei Kumite			1915 - 2030 4.kyu and above - Shinpa
	2000 - 2100 Adults 8.kyu - 4.kyu - Kofukan Principles - Kata Sanchin			

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge