



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 18.09 - 22.09.2008.

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

Torsdag/Fredag i Mizuchi KK - av plasshensyn kun internt for Mizuchi KK
Lørdag/Søndag på Domus Athletica, sal 1E - Kr 200 pr dag/Kr 100 pr økt (voksne)/50 kr (barn)
Mandag i Asker KK - kr 50 pr dag
Iht vanlig praksis er leiren gratis for 3.dan og oppover.

<u>TORS DAG 18.09</u> Mizuchi KK	<u>FREDAG 19.09</u> Mizuchi KK	<u>LØRDAG 20.09</u> OSI Karate	<u>SØNDAG 21.09</u> OSI Karate	<u>MANDAG 22.09</u> Asker KK
		0900 - 1100, sal 1E 1.dan and above, instructors - Nipapo - Bunkai Nipapo		
		1100 - 1245, sal 1E 3.kyu and above - Seienchin - Bunkai Seienchin	1100 - 1245, sal 1E 1.dan and above, instructors - Sai	
		1330 - 1515, sal 1E 8.kyu - 4.kyu - Naha-te Principles - Gekisai Ni	1330 - 1500, sal 1E 8.kyu - 4.kyu - Kofukan Principles - Pinan Yondan	
		1515 - 1600, sal 1E GRADING	1500 - 1630, sal 1E 4.kyu and above - Kosukon Dai - Bunkai Kosukon Dai	
	1700 - 1800 Children - Kofukan Principles			
20.00 - 21.00 Kata -	1800 - 1900 3.kyu and above - Saifa - Ananko			1830 - 1930 3.kyu and above - Seisan - Bunkai Seisan
	1900 - 2000 Dan-grades & Instructors - Seipai - Unsu			19.30 - 20.30 8.kyu - 4.kyu - Pinan Shodan - Bunkai Pinan Shodan
	2000 - 2100 Adults 8.kyu and above - Kofukan Principles - Pinan Katas			

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge