



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 28.02 - 03.03.2008.

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

Torsdag/Mandag i Asker KK - kr 50 pr dag

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)

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

<u>TORS DAG 28.02</u> Asker KK	<u>FREDAG 29.02</u> Mizuchi KK	<u>LØRDAG 01.03</u> OSI Karate	<u>SØNDAG 02.03</u> OSI Karate	<u>MANDAG 03.03</u> Asker KK
		0900 - 1100, sal 1E 1.dan and above, instructors - Jion - Bunkai Jion		
		1100 - 1245, sal 1E 4.kyu and above - Bassai Dai - Bunkai Bassai Dai	1100 - 1245, sal 1E 1.dan and above, instructors - Koshiki Rohai - Bunkai Koshiki Rohai	
		1330 - 1515, sal 1E 9.kyu - 5.kyu - Kofukan Principles - Naihanchin Shodan	1330 - 1500, sal 1E 9.kyu - 5.kyu - Naha-te Principles - Sanchin, Tensho	
		1515 - 1600, sal 1E GRADING	1500 - 1630, sal 1E 4.kyu and above - Seienchin - Bunkai Seienchin	
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 - Ananko - Seisan - Kosukon Dai			1800 - 1915 9.kyu - 5.kyu - Kofukan Principles
	1900 - 2000 Adults 3.kyu - 1.kyu - Gekisai Ichi, Ni - Saifa - Matsukaze			1915 - 2030 4.kyu and above - Jitte - Bunkai Jitte
	2000 - 2100 Adults 8.kyu - 4.kyu - Pinan 1-4			

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge