



Kofukan Norge  
inviterer til  
**TRENINGSLEIR**  
m / sensei Keiji Tomyama, 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 25.02 - 01-03 2010.

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

Torsdag på Lillehammer

Fredag på Domus Athletica. Alle er velkomne, men alle uten adgangskort må betale i resepsjonen.

Lørdag/Søndag på Domus Athletica - 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 25.02</u> Lillehammer KK	<u>FREDAG 26.02</u> OSI Karate	<u>LØRDAG 27.02</u> OSI Karate	<u>SØNDAG 28.02</u> OSI Karate	<u>MANDAG 01.03</u> Asker KK
		0900 - 1100, sal 2C 1.dan og opp, instruktører  - Unshu - Bunkai		
		1100 - 1200, sal 2C Alle  Spiritual Karate (aspekter & øvelser)	1100 - 1245, sal 2C 1.dan og opp, instruktører  - Bassai Kumite	
		1300 - 1430, sal 2C 3.kyu og opp  - Saifa - Bunkai	1330 - 1500, sal 2C 8.kyu - 4.kyu  - Pinan Sandan - Bunkai	
		1430 - 1545 8.kyu - 4. kyu  - Tensho - Bunkai	1500 - 1630, sal 2C 3.kyu og opp  - Bassai Dai - Bunkai	
19:30 - 21:00 Alle  - Eget program	1800 - 1930 8.kyu - 4.kyu  - Kofukan prinsipper - Pinan Shodan			1830 - 1930 9.kyu - 4.kyu  - Naihanchin Shodan - Bunkai
	1930 - 2100 3. kyu og opp  - Naha-te prinsipper - Seisan			1930 - 2030 3.kyu og opp  - Kosukon-Dai - Bunkai

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge