



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 17-21 september 2009.

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 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)

Mandag i Asker KK - kr 50 pr dag

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

<u>TORS DAG 17.09</u> Asker KK	<u>FREDAG 18.09</u> Mizuchi KK	<u>LØRDAG 19.09</u> OSI Karate	<u>SØNDAG 20.09</u> OSI Karate	<u>MANDAG 21.09</u> Asker KK
		0900 - 1100, sal 1E 1.dan og opp, instruktører  - Annanko - Bunkai Annanko		
		1100 - 1245, sal 1E 3.kyu og opp  - Matsukaze - Bunkai Matsukaze	1100 - 1245, sal 1E 1.dan og opp, instruktører  - Kururufa - Bunkai Kururufa	
		1330 - 1515, sal 1E 8.kyu - 4.kyu  - Pinan Shodan - Hokei Kumite - Pinan Bunkai	1330 - 1500, sal 1E 8.kyu - 4.kyu  - Pinan Yondan - Hokei Kumite - Pinan Bunkai	
		1515 - 1600, sal 1E  GRADERING	1500 - 1630, sal 1E 3.kyu and above  - Kosukon Dai - Bunkai Kosukon Dai	
18:45 - 19:45 Barn  - Kofukan Prinsipper	1700 - 1800 Barn  - Kofukan Principles			
19:45 - 21:00 Voksne  - Pinan Hokei Kumite Shodan - Sandan	1800 - 1900 3 kyu og opp  - Naha-te prinsipper - Seisan			1800 - 1915 9.kyu - 4.kyu  - Pinan kata - Bunkai Pinan Kata
	1900 - 2000 8 kyu - 4 kyu  - Pinan Shodan, Nidan, Sandan, Yondan			1915 - 2030 3.kyu og opp  - Seipai - Bunkai Seipai

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge