

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 for vår stilart som vil finne sted i perioden 28.02 - 02.03.2009.

Treningstider, - partier og innhold fremkommer av planen under. Medlemmer med høyere grader oppfordres til å delta på partier for lavere grader.

Tidene på Lillehammer er tatt med som informasjon til interesserte, men er ikke en del av leiren.

Trening på fredag er kun for medlemmer av Mizuchi KK pga. plassbegrensninger.

Prisen for leiren lørdag/søndag er kr 300. Enkeltdag koster kr 200. Iht vanlig praksis er leiren gratis for 3. dan og oppover.

Treningen mandag i Asker koster kr 50 og er åpen for alle. Se [www.askerkarateklubb.no](http://www.askerkarateklubb.no) under kart for veibeskrivelse.

TORS DAG 26 LILLEHAMMER Håkons Hall	FREDAG 27 BÆRUMS VERK Mizuchi KKs Dojo	LØRDAG 28 OSLO Domus Athletica	SØNDAG 01 OSLO Domus Athletica	MANDAG 02 ASKER Strøket 3
		0900-1100, 1E 9.kyu - 5.kyu - Naha-te principles - Sanchin - Tensho	1100-1230, 1E 1.dan and above - Niseishi	
		1200-1400, 1E 4. kyu and above - Naha-te principles - Saifa	1330-1500, 1E 9.kyu - 5.kyu - Pinan Shodan - Hokei Kumite - Pinan Bunkai	
		1400-1600, 1E 1.dan and above - Naihanchin Nidan - Naihanchin Kumite	1500-1630, 1E 4.kyu and above - Juroku	
			1630 - 1700, 1E GRADING	
1900 - 2000 ALL - Basic - Pinan Kata	1700 - 2100 Follows normal training schedule			1800 - 1915 9.kyu - 5.kyu - Kofukan Principles - Basic
2000 - 2100 Adults - Syllabus 1. dan				1930 - 2045 4.kyu and above - Bassai Dai

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge