

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.

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.

Prisen for leiren fredag til søndag er kr 400. Enkelt dag koster kr 200. Iht vanlig praksis er leiren gratis for 3. dan og oppover.

Treningen mandag i Asker er gratis og åpen for alle. Se www.askerkarateklubb.no under kart for veibeskrivelse.

For de som deltar på fredag, men ikke har løst adgangskort til SiOs idrettsanlegg, tilkommer kr 90 denne dagen for enkeltadgang. Lørdag og søndag er dette inkludert i prisen for leiren.

TORS DAG 22 LILLEHAMMER Håkons Hall	FREDAG 23 OSLO Domus Athletica	LØRDAG 24 OSLO Domus Athletica	SØNDAG 25 OSLO Domus Athletica	MANDAG 26 ASKER Strøket 3
		0900-1100, 1E ALL - BO, Basic Principles	1100-1230, 1E 1.dan and above - Sanseiru	
		1200-1400, 1E ALL - BO, Application	1430-1545, 2A 9.kyu - 5.kyu - Pinan Shodan - Hokei Kumite - Pinan Bunkai	
		1400-1600, 1E ALL - BO, Kata	1545 - 1700, 2A 4.kyu and above - Kosukon Dai	
			1700 - 1800, 2A GRADING	
1900 - 2000 ALL - Basic - Pinan Kata	1800-1930, 2A 9.kyu - 5.kyu - Kofukan Principles - Basic			1800 - 1915 9.kyu - 5.kyu - Kofukan Principles - Basic
2000 - 2100 Adults - Syllabus 1. dan	1930-2100, 2A 4.kyu and above - Seienchin			1930 - 2045 4.kyu and above - Pinan Yondan - Hokei Kumite - Pinan Bunkai

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge