



Kofukan Norge
inviterer til
TRENINGSLEIR
m / sensei Keiji Tomyama, 7. dan

Styret i Kofukan Norge ønsker alle medlemmer velkommen til treningsleir med sensei Keiji Tomyama, 7.dan og hovedinstruktør i vår stilart, i perioden 4 - 6 februar 2011.

Treningslokaler, -tider, -partier og -innhold fremkommer av planen under.

Medlemmer med høyere grader anbefales i tillegg å delta på partier for lavere grader.

Fredag i Asker KK - kr 50 per person.

Lørdag/Søndag på Blindern 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.

FREDAG 04.02 Asker Asker KK	LØRDAG 05.02 Blindern Athletica, Sal 5 OSI Karate	SØNDAG 06.02 Blindern Athletica, Sal 5 OSI Karate
	1000 - 1200, sal 5 1.dan og opp, instruktører - Kururunfa - Bunkai fra kata	1100 - 1300, sal 5 1.dan og opp, instruktører - Seienchin - Bunkai fra kata
	1300 - 1430, sal 5 8.kyu og opp - Prinsipper for selvforsvar - Anvendelse av prinsippene - Spesifikke teknikker	1400 - 1530, sal 5 8.kyu og opp - Tensho - Bunkai fra kata
	1430 - 1600, sal 5 3.kyu og opp - Pinan Godan (m. tilhørende) - Pinan Kumite - Pinan Bunkai Kumite	1530 - 1700, sal 5 3.kyu og opp - Saifa - Bunkai fra kata
1800 - 1900 8.kyu - 4.kyu - Pinan Shodan (m. tilhørende) - Pinan Kumite - Pinan Bunkai Kumite		
1900 - 2000 3. kyu og opp - Naihanchin Shodan - Bunkai from kata - Naihanchin Kumite		

Vennlig hilsen

Styret i Kofukan Norge