

## Treningsleier med Sensei K. Tomiyama, 7. dan – 24. – 27. februar 2006

Fredag (Domus Athletica)	Lørdag (Domus Athletica)	Søndag (Domus Athletica)	Mandag (Asker KK)
	<b>09.00 – 11.00</b> 1. kyu og over - <i>Seisan</i> - <i>Seisan</i>	<b>11.00 – 13.00</b> Instruktørkurs - <i>Papuren</i> - <i>Nipapo</i>	
	<b>11.00 -12.30</b> 9. kyu – 5. kyu - <i>Kofukan Prinsipper</i> - <i>Ippon Kumite</i> - <i>Pinan Sandan</i>	<b>13.00 – 14.30</b> 9. kyu – 5. kyu - <i>Kofukan Prinsipper</i> - <i>Tensho</i> - <i>Pinan Yondan</i>	
	<b>Lunsj 12.30 – 13.00</b>	<b>Lunsj 14.30 – 15.00</b>	
<b>18.00 – 19.30</b> 9. kyu – 4. kyu - <i>Kofukan prinsipper</i> - <i>Kihon kombinasjoner</i> - <i>Pinan Shodan</i>	<b>13.00 – 14.30</b> 4. kyu – 1. kyu - <i>Saifa</i> - <i>Juroku</i>	<b>15.00 – 16.30</b> 4. kyu – 1.kyu - <i>Seienchin</i> - <i>Bassai dai</i>	
<b>19.30 – 21.00</b> 3. kyu og over - <i>Fighting Comb. 1 – 10</i> - <i>Kosukon Dai</i>	<b>14.30 – 16.00</b> Instruktørkurs - <i>Kakuho principles</i> - <i>Hakucho</i>	<b>16.30 – 18.00</b> 1. kyu og over - <i>Matsumura-no Bassai</i> - <i>Annanko</i>	<b>18.30 – 20.30</b> Alle grader - <i>Kofukan Prinsipper</i> - <i>Basic</i>