



KOFUKAN NORGE



GRADERINGSLEIR

Dato : Lørdag 6. juni 2015

Sted: Leikvollhallen i Asker (Risenga idrettspark)

Instruktører: Øystein Graf 6. Dan, Michael Johansson 6. Dan, Domenico Graziano 6. Dan,
Magnus Norryd 4. Dan, Oddveig Birkeflet 4. Dan samt andre norske sortbelter

Priser:

Prisen er: kr. 500,-,
som inkluderer graderingsavgift.

Det vil ikke være mulig å betale for deler av leiren. De som kun kommer på graderingen må betale full pris. Betalingen skjer enten ved forhåndspåmelding i klubben, eller ved fremmøte. For familier som betaler samlet gis en rabatt på kr. 50,- for medlem nr. 2,3,4 etc.

Treningstider:

Leikvollhallen - Lørdag

Barneparti:

Gul stripe – Oransje

10.00-11.00

Grønn stripe - Brun stripe

11.00-12.00

Voksne:

Nybegynnere - Blått

12.00-13.00

Brunt - Sort

13.00-14.00

Barn med brunt og sort trener og graderer sammen med de voksne

Partiinndeling:

De som vanligvis trener på separate barnepartier i klubben skal også trene på barneparti under treningsleiren. Husk at de barna som har brunt eller svart belte trener med de voksne. De enkelte partiene vil i tillegg bli delt opp i flere grupper med forskjellige instruktører under trening.

Gradering:

Leikvollhallen - Lørdag

Barneparti:

Gul stripe - Oransje

11.00 - 12.00

Grønn stripe - Brun stripe

12.00 - 14.00

Voksne:

Nybegynnere - Blått

13.00 - 15.00

Brunt - Sort

14.00 - 16.00

Påmelding:

Forhåndspåmelding i klubben.

Har du ikke forhåndsbetalt, må du registrere deg og betale innen treningsøkten starter.

Husk medlemspass og penger til nytt belte (kr 70)!

Treningssted:

Leikvollhallen hører til Risenga idrettspark (rett ved Asker-hallen). Hallen ligger i gangavstand fra Asker sentrum (hvis du kommer med buss eller tog).

Spørsmål:

Hvis du skulle ha noen spørsmål kan du kontakte noen av trenerne eller lederne i din egen klubb. Eventuelt kan du ringe Øystein Graf på telefon 913 00 858.

Vennlig hilsen styret i Kofukan Norge