

Kofukan Norge

INVITERER TIL TRENINGSLEIR

Lørdag 12. og Søndag 13. September



Shihan Keiji Tomiyama 8 Dan (Tasshi)

Øystein Graf 6 Dan, Domenico Graziano 6 Dan og Michael Johansson 6 Dan

Påmelding

Påmelding klubbvis eller individuelt til michael@santokai.no.

For mer informasjon

Michael Johansson på mobil 901 22 091

Betaling

Kr. 500,- for begge dager, eller kr. 350/dag. Dere kan betale på forskudd til Kofukan Norge sin konto 6219.05.95485 og fremvise kvittering, eller kontant på stedet FØR trening.

Betaling etterskuddsvis aksepteres ikke.

Middag

På lørdag og søndag kveld arrangerer vi en felles middag på restaurant. Du melder deg på samtidig som du registrerer deg for leieren.

Trening

Vi har felles trening, men vi kommer også til å dele inn i grupper som tilpasses kunnskapsnivå og grad.

lørdag - Trening på Blindern	Søndag - Trening på Blindern
kl. 10.00 - Kata: Saifa - alle grader	
kl. 11.00 - Kata: Saifa med detaljer - alle grader	kl. 10.30 - Kata: Nipapo - alle grader
kl. 12.00 - Lunsj	kl. 12.00 - Lunsj
kl. 13.30 - Delte grupper Kata: Naihanchin Nidan - tom 2 Dan Kata: Naihanchin Sandan - 3 Dan —> (Sensei Tomiyama)	kl. 13.30 - Kata: Nipapo med Detaljer og bunkai - alle grader
kl. 14.40 - Delte grupper - Bunkai Kata: Naihanchin Nidan - tom 2 Dan Kata: Naihanchin Sandan - 3 Dan —> (Sensei Tomiyama)	kl. 14.50 - Alla grader Lås- og nedtakningsteknikker
kl. 16.00 - Avslutting	kl. 16.00 - Avslutting
kl. 19.30 - Middag på Izakskaya	kl 19.30 - Middag på Sato