



# Kofukan Norge

inviterer til

## TRENINGSLEIR

m / Sensei Keiji Tomiyama, 8. dan

Styret i Kofukan Norge ønsker alle medlemmer velkommen til treningsleir med Sensei Keiji Tomiyama, 8.dan og hovedinstruktør i vår stilart, i perioden 12. september – 16. september 2013.

Treningslokaler, tider, partier og program fremkommer av planen under.

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

Lørdag/Søndag på Domus Athletica – Kr. 300 begge dager, Kr 200 pr dag, Kr 100 pr økt /50 kr (barn). Iht. vanlig praksis er leiren gratis for medlemmer i Kofukan Norge med 3.dan eller over. Fredag/mandag kr. 50/økt.

<b>Torsdag 12.09</b> Lillehammer KK	<b>Fredag 13.09</b> Manglerud KK, Manglerud skole	<b>Lørdag 14.09</b> OSI Karate, Domus Athletica	<b>Søndag 15.09</b> OSI karate Domus Athletica	<b>Mandag 16.09</b> Asker KK
		09.00 – 11.00 1. Dan og over, instruktører  - Hamahiga-no- tonfa	11.00 – 13.00 1. Dan og over, instruktører  - Kata Suparinpai with Bunkai	
		11.00 – 12.30 3. kyu og over  - Kata Annanko with Bunkai	14.00 – 15.30 8. kyu og over  - Pinan Godan + Bunkai	
		13.30 – 15.00 8. kyu og over  - Gekisai-Ni with Bunkai	15.30 – 17.00 3.kyu og over  - Kata Niseshi with Bunkai	18.00 – 19.00 8. kyu og over  - Naha-te principles
18.30 – 20.30 Voksen  - Kata Bassai Dai m/ Bunkai	18.00 – 19.30 - Pinan Bunkai Kumite	15.00 – 16.00 GRADERING lower grades		19.00 – 20.00 3.kyu og over  - Kata Seipai with bunkai
	19.30 – 21.00 - Naihanchin Nidan - Naihanchin Sandan			20.00 – 21.00  DAN GRADING

Med vennlig hilsen  
Styret i Kofukan Norge