



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 **30. januar – 3. februar 2014**.

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

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

Pris: Kr. 300, - (31. jan. – 3. feb.)

<u>Torsdag 30.01</u> Lillehammer KK	<u>Fredag 31.01</u> Manglerud KK, Manglerud skole	<u>Lørdag 01.02</u> OSI Karate, Domus Athletica, 1D	<u>Søndag 02.02</u> OSI karate Domus Athletica, 1D	<u>Mandag 03.02</u> Asker KK
		09.30 – 11.00 1. Dan og over, instruktører - - Kata Shiho Kosokun <u>m/ Bunkai</u>	10.30 – 12.00 1. Dan og over, instruktører - Useishi m/bunkai	
		11.00 – 12.30 3. kyu og over - Saifa m/bunkai	13.00 – 14.30 8. kyu og over - Pinan Sandan m/bunkai	
		13.30 – 15.00 8. kyu og over - Pinan Nidan m/bunkai	14.30 – 16.00 3.kyu og over - Koshiki Rohai m/bunkai	18.00 – 19.00 8. kyu og over - Kofukan prinsipper: Blokk + bruk av vekt
18.30 – 20.30 Voksen - Pinan Hokei Kumite	18.00 – 19.30 - Kata Koskun Sho + Bunkai - Kata Shinpa + Bunkai 19.30 – 21.00 - Haiku	15.00 – 16.00 GRADERING		19.00 – 20.00 3.kyu og over - Seisan m/bunkai

Med vennlig hilsen
Styret i Kofukan Norge