



Karatelejr med Shihan Tomiyama 8. Dan, 1 - 3. marts 2019

Karatelejr med vor japanske chefinstruktør for Kofukan International, Shihan Tomiyama, 8. dan. Træningen foregår i klubbens dojo/store sal og er både træningslejr for klubbens medlemmer og klubbens trænere.

Deltagelses krav er samme som forrige år.

- Fra 3. kyu (brunt bælte) er hele træningslejren en del af indstillingen til næste graduering og skrives i medlemsbogen om søndagen.
- Kofukan trænere forventes at deltage på alle træninger.

Dag:	Tidpunkt	Klasser	Program
Fri:	17:00 – 18:30	Min. 3. dan	- Uechi-Sanshin - Higaonna Seisan
	18:30 – 19:45	Brun og sort bælte	- Seipai
	19:45 – 20:45		- Bunkai Seipai
Lør.	09:00 – 10:00	min. 6 kyu (orange bælte)	- Basic training - Five principles of blocking - Uke-Kae & Uke-Kuzushi-Kime
	10:05 – 11:05	min. 6. kyu (orange bælte)	- Matzukaze - Bunkai
	11:15 – 13:00	Brun og sort bælte	- Pinan Bunkai Kumite 1-5
	13:00 – 13:45		- Frokost
	13:45 – 15:15	Sort bælte min. 1. dan	- Ahnan
	15:15 – 16:00		- Bunkai Ahnan
	16:10	Dan Graduering	
	19:30	Middag og fejring af dan grader i klubben bagefter.	
Søn.	10:00 – 11:10	min. 6. kyu (orange bælte)	- Basic training - Naha-te principles - Sanchin with partner
	11:15 – 13:00	Brun og sort bælte	- Pinan Bunkai Kumite 6-9 - Repetition 1-9
	13:00 – 13:45		- Frokost
	13:45 – 16:00	Brun og sort bælte Tonfa kræves	- Hamahiga-no-Tonfa - Kobudo Tonfa

Pris

Hele Træningslejren brun og sort bælte 400 kr.
6. kyu (Orange bælte) - 3 kyu b (blå bælte med brun streg) 200 kr.

Tilmelding på kofukan.dk

Spørgsmål kan rettes til Sensei Jonas på formand@kofukan.dk.