



Karate seminar med Shihan Tomiyama 8. Dan, 3 - 5. marts 2023 og 30 års jubilæums fest.

Karate seminar med vor japanske chefinstruktør for Kofukan International, Shihan Tomiyama, 8. dan. Træningen foregår i klubbens dojo og er både seminar 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	- Tomari-Bassai
	19:45 – 20:30		- Bunkai Tomari-Bassai
Lør.	09:00 – 10:00	min. 5 kyu (Grøn bælte)	- Basic training - Weight principles with partner
	10:05 – 11:05	min. 5. kyu (Grøn bælte)	- Saifa - Bunkai Saifa
	11:15 – 12:15	Brun og sort bælte	- Unshu
	12:15 – 13:00		- Bunkai Unshu
	13:00 – 13:45		- Frokost
	13:45 – 16:00	Brun og sort bælte	- Bassai-Dai Kumite
	16:10	Dan Graduering	
	19:30	Middag, fejring af dan grader og 30 jubilæums fest på Lautrup Park Hotel. Tilmelding på kofukan.dk	
Søn.	10:00 – 11:10	min. 5. kyu Grøn bælte)	- Naha-te principles through Tensho - Bunkai Tensho
	11:15 – 12:15	Brun og sort bælte	- Chintei
	12:15 – 13:00		- Bunkai Chintei
	13:00 – 13:45		- Frokost
	13:45 – 16:00	Brun og sort bælte Bo stave kan lånes af klubben	- Sakugawa-no-Kon - Kobudo Bo

Pris

Hele Træningslejren brun og sort bælte 450 kr.
 5. kyu (Grønt bælte) - 3 kyu b (blå bælte med brun streg) 200 kr.

Tilmelding på kofukan.dk/kalender eller kofukan.klub-modul.dk.

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