



Karate seminar med Shihan Tomiyama 9. Dan, 1 - 3. marts 2024

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:	16:30 – 17:30	Min. 3. dan	- Uechi-Sanshin & Higaonna Seisan
	17:30 – 18:30	Min. 4. dan	- Sanrinryu
	18:30 – 19:45 19:45 – 20:30	Brun og sort bælte	- Ahnan - Ahnan Bunkai
Lør.	09:00 – 10:00	min. 5 kyu (Grøn bælte)	- 5 principles of blocking - Uke-Kae & Uke-Kuzushi-Kime
	10:05 – 11:05	min. 5. kyu (Grøn bælte)	- Juroku - Bunkai Juroku
	11:15 – 12:15 12:15 – 13:00	Brun og sort bælte	- Sochin - Bunkai Sochin
	13:00 – 13:45		- Frokost
	13:45 – 16:00	Brun og sort bælte	- Nage-No-kata - The Seven Throws
	16:10	Dan Grading	
	19:30	Middag & fejring af Dan grader - Royal Garden restaurant Tilmelding på kofukan.klub-modul.dk	
Søn.	10:00 – 11:10	min. 5. kyu Grøn bælte)	- Naha-te principles with Sanchin - Bunkai/Tegumi Sanchin
	11:15 – 12:15 12.15 – 13.00	Brun og sort bælte	- Sanseiru - Bunkai Sanseiru
	13:00 – 13:45		- Frokost
	13:45 – 16:00	Brun og sort bælte	- Tsukenshitahaku-no-Sai - Kobudo Sai

Pris

Hele Træningslejren brun og sort bælte

475 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.