

SHOTOKAN KARATE-DO KOLLEGIION

LEIRI 12.3.2016

Sipoo, Lukkarin koulu



Ohjelma:

09.30-10.00
10.00-12.00 (ä 1h/vaihto)
12.00-12.30
12.30-14.00
14.30-16.00

Ilmoittautuminen

Perustekniikka + paritekniikka (senseit H.Hämäläinen, 7 DAN ja kollegion senseit)
Lounastauko (omat eväät), tai kylille (0.5 km säteellä useita paikkoja)
Shotokan peruskataa ja Tekki kataa
DAN-vyökokeet (shotokan kollegio)

Dan-kokeeseen tulijat; kirjallinen anomus oman sensein kautta 26.2.2016 mennessä sensei Harri Hämäläiselle, sähköposti h.hamalainen.karate@gmail.com.

Testivaatimukset saa omalta valmentajalta ja kollegiolta, testiin tulijoilla on oltava oman päävalmentajan/sensein suostumus/lupa/hyväksyntä testiin.

Leirimaksu on kollegion jäsenseurojen harrastajille 25,-, muille 35,-. Dan-vyökoemaksut kollegion hinnaston mukaan, maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikille karatepassi mukaan.

Leiripaikka; Lukkarin koulu, Lukkarintie Nikkilä, Sipoo

Lisätiedot; sensei Harri Hämäläinen 045-1013 534, Leo Närvänen 040-502 7842

