

Intensiv Træningsdag Lør. 1 september



Det har ikke været muligt at lave en træningslejr den kommende weekend som annonceret til sidste graduering og i klubbens kalender.

I stedet afholdes en Intensiv træningsdag til næste grad på lørdag den 1. sep.

Der fokuseres på kata og træning/forståelse af bunkai (praktisk anvendelse af teknikkerne til kataen)

Vi vil være mange trænere på dagen, for at kunne dele op i mindre grupper til enkelte grader. Det er en god ide at varme op og strække ud på gangen inden.

Program

Kl 10 - 10:45 Mikroput

Kl 11 - 12 Miniput

Kl 12 - 13 Børn begynder 9 - 7 kyu b

Kl 13 - 14 Børn øvede 7 kyu - 5 kyu

Kl 14 - 15 Ungdom øvede U15 4 kyu b - dan

Kl 15 - 16 Voksen 9 - 4 kyu

Kl 16 - 17 Voksen 3 kyu - Dan

Kl 17:30 Spisning og hygge i klubben.

Ønsker du at træne pensum du er blevet graderet i, er det tilladt at deltage på flere træningspas.

Pris for at deltage på træningsdagen koster 100 kr.

Deltagelse til spisning koster 100 kr. (tilmelding i separat event)

Tilmelding på kofukan.klub-modul.dk under events.

Skriv til formand@kofukan.dk for spørgsmål.

Mvh Sensei Jonas