

SHOTOKAN KARATE-DO KOLLEGIION LEIRI 25.10.2014



20
YEARS

Nakkilan Liikuntakeskus



Ohjelma:

09.45-10.00

10.00-12.00 (á 1h/vaihto)

12.00-12.15

12.15-13.00

13.00-14.00

14.00-16.00

Ilmoittautuminen

Perustekniikka (sensei H.Hämäläinen, 7 DAN), kumite (sensei M.Ruotsalainen, 6 DAN)

Lounastauko (omat eväät)

Peruskata

DAN-vyökokeet (shotokan kollegio)

Privaatti uimahalli, sauna, buffet-ruokailu (uima-asut ja omat pyyhkeet mukaan)

Dan-kokeeseen tulijat; kirjallinen anomus oman sensein kautta 15.10.2014 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, sisältäen uimahallin varauskäytön ja ruokailun, on kollegion jäsenseurojen harrastajille 25,-, muille 35,-. Dan-vyökoemaksut kollegion hinnaston mukaan, maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Kaikille karatepassi mukaan.

Leiripaikka; Nakkilan Liikuntakeskus, Kuntotie, Nakkila

Lisätiedot; sensei Harri Hämäläinen 040-7120 909, Lasse Kalliokorpi 050-3474 500

SHOTOKAN KARATE-DO AUTUMN CAMP 25.10.2014



20
YEARS

Nakkila Sportshall



Program:

09.45-10.00

10.00-12.00 (á 1h/swap)

12.00-12.15

12.15-13.00

13.00-14.00

14.00- 16.00

Registration

Basic techniques (sensei H.Hämäläinen, 7 DAN), kumite (sensei M.Ruotsalainen, 6 DAN)

Lunch break (lunch box)

Basic kata

DAN-testing

Private swimming, sauna, buffet (bring own swim suits & towels)

Dan-testing candidates; a written application is required, via your sensei to sensei Harri Hämäläinen, email h.hamalainen.karate@gmail.com before 15 Oct 2014.

Testing requirements available from your own sensei, a permission/approval from own sensei is imperative.

Camp fee 25,- for member club practitioners, 35,- for all others. Dan-testing fees as per pricelist, payments on site. Bring also your karate passport for appropriate markings.

Venue; Nakkilan Liikuntakeskus, Kuntotie, Nakkila

Add info; sensei Harri Hämäläinen Tel +358 40 7120 909, Lasse Kalliokorpi +358 50 3474 500