



Fana Karateklubb Shinkyokushinkai



Medlem av
Norges Kyokushin Organisasjon (NKO)
World Karate Organization (WKO)
Norges Kampsportforbund (NKF)
Norges Idrettsforbund (NIF)

«Martial Arts begin with a point and end in a circle. Straight lines stem from this principle.»

Invitasjon til treningsamling 4-5. april 2014 med Shihan Howard Collins, 7. Dan

Fana Karateklubb inviterer alle medlemmer av Norges Kampsportforbund til treningsamling med Shihan Howard Collins, 7. Dan, i våre lokaler, Kokstadflaten 30. Teknisk arrangør er Fana Karateklubb.

Shihan Howard Collins' unike kompetanse og prestasjoner tør være kjent langt utenfor Kyokushin karate. Et resymé kan finnes på <http://www.shihancollins.com/index.shtml>.

Det er begrenset med plass i dojoen, så her vil «først til møllen»- prinsippet telle. Kontant betaling ved fremmøte. Pris pr. deltaker: kr 400. Utøvere fra medlemsklubber i NKO (Norges Kyokushin Organisasjon) deltar vederlagsfritt i henhold til spesialavtale.

Forpliktende påmelding sendes til Sensei Ingrid Bjordal, 4. Dan, ingbj04@gmail.com.

Treningstider (Justeringer kan forekomme)

Fredag 4. april 2014

1900 – 2030: Kyokushin Kihon & Sanchin No Kata (for alle kampsportutøvere >15 år)

Lørdag 5. april 2014

1000 – 1100: Kata: Tensho & Garyu (for Kyokushinutøvere med minimum 2. kyu, kjennskap til kataenes gang forutsettes)

Pause

1200 – 1230: Kata: Yantsu (for Kyokushinutøvere med minimum 4. kyu, kjennskap til kataens gang forutsettes)

1230 – 1400: Kata & Bunkai: Sanchin No Kata (for alle kampsportutøvere >15 år, kjennskap til kataens gang forutsettes)

Vennlig hilsen
Ingrid Bjordal
Club Leader/Lead Instructor Fana Karate
NKF, Karateseksjonen; Member of the Board
NKO: Vice Preseiden Norw. Kyokushin Organisation

Club Leader & Lead Instructor Fana
Karateklubb
Ingrid Bjordal 4.Dan
Mob: +47 915 18 549
E-post: ingbj04@gmail.com

