**NKO Sommerleir MOI 2015**

**Torsdag 25. – Søndag 28. juni**

**Program (tentativt):**

**Torsdag:**

16.00 Innsjekk/informasjon

18.30 – 19.30 Åpning av leiren v/Country Representativ Shihan Øyvind Andreassen

Informasjon om leiren.

Fellestrening med Shihan Howard Collins og Shihan Håkan Nygren.

20.00 Middag.

21.00 Kurs / foredrag, H. Nygren, om coaching og forberedelse i fighting.

**Fredag:**

07.00 – 08.00 Morgentrening.

08.30 – 09.30 Frokost

10.00 – 11.30 Trening. Basic, kata, etc.

12.00 – 13.00 Lunch

14.00 – 15.30 Trening. Fight.

17.00 – 18.00 Middag

18.30 – 19.30 Foredrag: Om å sette seg mål v/ Tore S. Rasmussen

**Lørdag:**

07.00 – 08.00 Morgentrening.

08.30 – 09.30 Frokost

10.00 – 11.30 Trening. Basic, Kata, etc.

12.00 – 13.00 Lunch

14.00 – 15.30 Trening. Fight.

18.00 - ? Grilling /sosialt samvær / gradering del 1

**Søndag:**

07.00 – 08.00 Frokost

07.30 - ? Rydding, vasking, klargjøring og inspeksjon av soverom og fellesrom .

10.00 – 11.30 Gradering.

10.00 – 11.30 Fellestrening.

13.00 Overlevering av skolen.

Shihan Collins og Shihan Nygren vil ha ansvar for en stor del av treningene. I tillegg vil et knippe av våre norske klubbinstruktører delta som instruktører i forb. med gruppetrening.

Sensei Ingrid Bjordal vil være ansvarlig for barnegruppen, og lede denne sammen med øvrige instruktører.

Shihan Øyvind Andreassen vil lede seniorpartiets økter (uavhengig av dette programmet).

Rev. 04.06.15 GjM