SHITO-RYU KARATE-DO KOFUKAN DENMARK
Energivej 15c, 1. sal, 2750 Ballerup – formand@kofukan.dk / www.kofukan.dk

Karate seminar med Shihan Tomiyama 9. Dan
7 - 9. marts 2025

Karate seminar med vores japanske chefinstruktør for Kofukan International, Shihan Tomiyama, 9. Dan. Træningen foregår i klubbens dojo og er både trænings seminar for klubbens medlemmer og klubbens trænere.

Deltagelses krav er samme som forrige år.

- Fra 3. kyu (brunt bælte) er hele træningslejren en del af indstillingen til næste graduering og skrives i medlemsbogen om søndagen.
- Kofukan trænere forventes at deltage på alle træninger.

Dag:	Tidpunkt	Klasser	Program
Fri:	16:30 – 17:30	Min. 3. dan	- Uechi-Sanshin & Higaonna Seisan - Uechi principles & En-ryu feeling
	17:35 – 18.30	Min. 4. dan	- Sanrinryu (Order of the moment)
	18:30 – 19:45 19:45 – 20:30	Brun og sort bælter	- Heiku - Heiku Bunkai
Lør.	09:00 – 10:00	min. 5 kyu (Grøn bælte)	- Hokei Kumite - Kofukan Principles
	10:05 – 11:05	min. 5. kyu (Grøn bælte)	- Gekisai Ichi - Bunkai Gekisai ichi
	11:15 – 12:15 12:15 – 13.00	Brun og sort bælter	- Shissochin - Bunkai Shissochin
	13:00 – 13:45		- Frokost/Lunch
	13:45 – 15.00 15:00 - 16.00	Brun og sort bælter	- Nipapo - Bunkai Nipapo
	16:10	Dan Grading	
	19:30	Middag & fejring af Dan grader - Royal Garden restaurant	
Søn.	10:00 – 11:10	min. 5. kyu Grøn bælte)	- Naha-te principles / Gekisai Ni - Bunkai Gekisai Ni
	11:15 – 12:15 12.15 – 13.00	Brun og sort bælter	- Bassai-Sho - Bunkai Bassai-sho
	13:00 – 13:45		- Frokost
	13:45 – 16:00	Brun og sort bælter	- Hamahiga-no-Tonfa - Kobudo Tonfa

Pris

Hele Træningslejren brun og sort bælter	480 kr.
5. kyu (Grønt bælte) - 3 kyu b (blå bælte med brun streg)	225 kr.

Tilmelding på kofukan.dk/kalender eller kofukan.klub-modul.dk til seminar & middag lør. aften.

Spørgsmål kan rettes til Sensei Jonas på formand@kofukan.dk.