



OKINAWA GOJURYU KARATE-DO KYOKAI FINLAND

沖繩剛柔流空手道協会

## GOJU-RYU LEIRI 25.10.2015

### **Opettajina:**

**Kari Kuusisto, 6. dan / Jouni Hirsimäki, 5. dan**

**Leirin ohjelmassa on perinteistä Okinawan Gojuryuta laajalla rintamalla. Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille ja treeni tapahtuu tasoryhmittäin.**

**Sunnuntai 25.10.2014, klo 10.00 – 16.00**

**Paikka: Tamppi Areena/Uusi ryhmäliikuntasali, Hervanta**

### **10.00 – 12.30 Kaikki vyöasteet, aiheita:**

- junbi undo, perusharjoitteita
- kihon
- sanchin
- katojen kertaus
- pariharjoitteita

### **13.30 – 16.00 Kaikki vyöasteet, aiheet:**

- kata ja katabunkai
- katan merkitys itsepuolustussovelluksissa

**Leirin hinta on 20 euroa, maksetaan etukäteen OGKK Finland ry:n tilille.**

---

ADDRESS:  
OGKK FINLAND ry.  
Itämäenkatu 3 E 15  
33400 Tampere  
Finland

BANK:  
Handelsbanken  
FI68 3131 1001 1681 23