



OKINAWA GOJURYU KARATE-DO KYOKAI FINLAND

沖繩剛柔流空手道協会

GOJU-RYU LEIRI 16.10.2016

Opettajina:

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

Tervetuloa perinteisen Okinawan Goju-ryun leirille. Ohjelmassa on katojen kertaus ja toiminnallista bunkaiharjoittelua. Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille ja treeni tapahtuu tasoryhmittäin.

Sunnuntai 16.10.2016, klo 10.30 – 16.00

Paikka: Tamppi Areena/Uusi ryhmäliikuntasali, Hervanta

10.30 – 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