



OKINAWA GOJURYU KARATE-DO KYOKAI FINLAND

沖縄剛柔流空手道協会

GOJU-RYU LEIRI 14.10.2018

Opettajina:

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

Tervetuloa perinteisen Okinawan Goju-ryun leirille. Ohjelmassa on katojen kertaus ja toiminnallista bunkaiharjoittelua.

Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille ja treeni tapahtuu tasoryhmittäin.

Sunnuntai 14.10.2018, 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.
Halkoniemenkatu 5 A 15
33410 Tampere
Finland

BANK:
Handelsbanken
FI68 3131 1001 1681 23