



OKINAWA GOJURYU KARATE-DO KYOKAI FINLAND

沖繩剛柔流空手道協会

## GOJU-RYU LEIRI 27.10.2019

**Opettajina:**

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

**Tervetuloa perinteisen Okinawan Goju-ryun leirille. Ohjelmassa on toiminnallista karaten harjoittelua painottuen vyövaatimusten uudistumiseen ja perinteiseen ottelutekniikkaan. Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille.**

**Sunnuntai 27.10.2019, klo 10.30 – 16.00**

**Paikka: Hervanta, Tampiireena**

**10.30 – 12.30 Perustekniikka, perinteinen karate ja kilpailutekniikka**

- perinteisen karaten ja katan harjoitteet ottelun ja yleisen tekniikanopeuden kehittämisessä
- pariharjoitteita ottelutekniikkaan

**13.30 – 16.00 Kata ja vyökoetekniikka**

- vyövaatimukset: Perustekniikka ja liikkuvat tekniikat
- Liikkuvat tekniikat: Lantiovoima ja nopeus
- Sanchin-katan merkitys itsepuolustussovelluksissa

**17.00 Leirisauna (Sauna on ilmainen, tarjoilu omakustanteinen)**

Gakusei täyttää tänä vuonna kunnioittavat 25 vuotta! Sen kunniaksi järjestämme yhteisen saunaillan sunnuntaina 27.10. YTHS-saunalla. (Kalevantie 3, 33100 Tampere)

Hengailu ja saunominen aloitetaan kello 17. heti värivoille tarkoitetun leirin päätyttyä. (

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

---

ADDRESS:  
OGKK FINLAND ry.  
Männistönratti 5 A 8  
33410 Tampere  
Finland

BANK:  
Handelsbanken  
FI68 3131 1001 1681 23