

# SHOTOKAN KARATE-DO KOLLEGIION SYYSLEIRI LAUANTAINA 26.9.2020 SIPOOSSA

## Ohjelma:



10.00 – 10.30	ilmoittautuminen
10.30 - 12.00	kumite: perustekniikat ja sovellukset
12.00 – 12.45	lounastauko (omat eväät tai lähistön lounaspaikat)
12.45 – 14.15	kata: Kanku Dai / Heian-katat ja bunkai
14.30 -	dan-vyökokeet

Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille ja kaikenikäisille harrastajille.

Valmentajina toimivat kollegion ja jäsenseurojen senseit.

Dan-vyökokeeseen tulevien on pyydettävä etukäteen osallistumislupa oman seuran päävalmentajalta tai senseiltä. Testivaatimukset ja lomakkeet saa omalta valmentajalta ja kollegiolta.

Vyökokeeseen osallistuvien tulee tehdä kirjallinen anomus oman sensein kautta 5.9.2020 mennessä kollegion puheenjohtajalle sensei Harri Hämäläiselle: h.hamalainen.karate@gmail.com, puh. 045-1013 534.

**Huom.** Dan-kokeeseen voivat osallistua vain kollegion jäsenseurojen karatekat!

Leirimaksu on kollegion jäsenseuralaisille 25 e / henkilö ja muille 40 e / henkilö. Leirimaksu maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä paikan päällä. Dan-koemaksut määräytyvät kollegion hinnaston mukaan.

Muista ottaa karatepassi mukaan!

Leiripaikka: Lukkarin koulu, Lukkarintie 2, 04130 Sipoo

Tervetuloa!

