



AIKIKAN OSLO

Skole for Aikido – tradisjonell japansk kampkunst

Treningsleir med Jo og Bokken

Vi inviterer til en serie med treningsleire med Odd Ringstad (4.dan Aikikai) som instruktør.

Sted: Aikikan Oslo, Konghellegt. 3, Rosenhoff, 0569 OSLO.

Pris: Kroner 100.- for en dag, kr 200.- for begge dager.

Høst 2009

Lørdag 5. september kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 6. september kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Program (klassen kan bli delt etter nivå):

- Bokken Suburi (7) og Jo Suburi (20)
- Bokken Awaze (7) og Jo Awaze (8)
- Tachi Dori og Jo Dori
- 13 Kata no Jo (inklusive mot-kata med Jo)

Lørdag 28. november kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 29. november kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Program (klassen kan bli delt etter nivå):

- Bokken Suburi (7) og Jo Suburi (20)
- Kumi Tachi (5) og Kumi Jo (7)
- Tachi Dori og Jo Dori
- 22 Kata no Jo

Vår 2010

Lørdag 16. januar kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 17. januar kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Program (klassen kan bli delt etter nivå):

- Bokken Suburi (7) og Jo Suburi (20)
- Kumi Tachi Ken-jutsu variasjoner (2 * 5) og Kumi Jo variasjoner (10)
- Tachi Dori og Jo Dori
- 31 Kata no Jo (inklusive mot-kata med Jo)

Lørdag 22. mai kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 23. mai kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Program (klassen kan bli delt etter nivå):

- Bokken Suburi (7) og Jo Suburi (20)
- Kumi Tachi Tai-jutsu variasjoner (2 * 5)
- Tachi Dori og Jo Dori
- 31 Kata no Jo (inklusive mot-kata med Bokken)

Alle er hjertlig velkommen! Ta med egen Jo og Bokken om du har.

NB! Tidspunkt for treningsleir vår 2010 kan (vil sikkert) bli forandret!