



# **AIKIKAN OSLO**

*Skole for Aikido – tradisjonell japansk kampkunst*

## **Treningsleir med Jo og Bokken**

Vi inviterer til en serie med treningsleire med Odd Ringstad (5.dan Aikikai) som instruktør.

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

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

### **Høst 2015**

Lørdag 26. september kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 27. 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 eller Bokken)

Lørdag 21. november kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 22. 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
- 31 Kata no Jo (inklusive mot-kata med Jo)

### **Vår 2016**

Lørdag 9. januar kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 10. 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 Bokken)

Lørdag 21. mai kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 22. 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
- 22 Kata no Jo (inklusive mot-kata med Jo)

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