



AIKIKAN OSLO

Skole for Aikido – tradisjonell japansk kampkunst

Treningsleir med Jo og Bokken 21-22 mai.

Vi inviterer til treningsleir 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.

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.