



AIKIKAN OSLO

Skole for Aikido - tradisjonell japansk kampkunst

Treningsleir med Jo og Bokken 20-21 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.

Dato:

Lørdag 14. januar kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 15. 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 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.