



# **AIKIKAN OSLO**

*Skole for Aikido – tradisjonell japansk kampkunst*

## **Treningsleir med Jo og Bokken 17-18 september.**

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

Søndag 18. 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 Awazr (7) og Jo Awaze (8)
- Tachi Dori og Jo Dori
- 13 Kata no Jo (inklusive mot-kata med Jo eller Bokken)

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