



WADO-RYU KARATE-LEIRI 27.-28.3.2010 KOUVOLASSA

Karatseura Oushinkan ry järjestää karate-leirin 27.-28.3.2010 Kouvolaissa. Leirin harjoituksissa käsitellään Wado-ryu karaten eri osa-alueita, vanhan budon (koryu) perusteita sekä yhtäläisyyksiä Shindo Yoshin-ryu Ju-jutsuun. Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille. Leirimaksu on 20 euroa tai 10 euroa/ päivä. Leiri on ilmainen Oushinkan ry jäsenille.

Leirin opettajana toimii Hansi Miettinen 3. dan.

OHJELMA:

LAUANTAI 27.3.

10.00 - 12.30

Wado-ryu Kihon ja Kumite

- Perustekniikka
- Paritekniikka (Ippon- ja kihon kumite)

15.00 - 16.00

Luento

- Wado-ryun periaatteet ja yhteys Ju-jutsuun
- Liikkumisen ja tekniikan voimantuoton periaatteet

16.00 - 18.00

Vanhan budon (koryu) periaatteet

- Liikkuminen
- Voimantuotto

SUNNUNTAI 28.3.

10.00 - 12.00

Kumite gata

- Kumite gata -järjestelmä
- Katat 1-6

12.30 - 14.00

Ju-jutsu -pohjaiset tekniikat

- Taisabaki
- Idori, Tantodori

Ilmoittautuminen ja kysymykset sähköpostilla 22.3.2010 mennessä osoitteeseen nikokoivula@hotmail.com tai puhelimella 040-8471308.

Majoittuminen paikallisissa majoituspalveluissa.

Harjoituspaikka on Kouvolan Seudun ammattiopiston sali Utinkatu 44-48, Torniomäki 45120 Kouvola. Liitteenä kartta harjoituspaikalle.

Tervetuloa!

Oushinkan Ry



Kauppa

OPASTE KARATESALILLE

Osoite: Utinkatu 44-48, 45120 Kouvola

UTINKATU

Kahvila

Urheiluhalli

P -alue

OVI juhlasaliin

JUHLASALI/
KARATE

