

## TAPANILAN ERÄN KARATEJAOXSEN LEIRI 6.-7.11.2010

Tapanilan Erän karatejaos järjestää syysleirin kaikille karaten harrastajille. Leirin ohjaajina toimivat seuran omat danit. Leiri on tarkoitettu junioreille ja aikuisharrastajille, kaikille vyöarvoille.

### LEIRIOHJELMA:

#### TATAMI 1

#### TATAMI 2

<u>Lauantai</u>	14.30-15.45 Aikuiset kihon/Juuso	14.30-15.45 Aikuiset otteluharjoitus/Anne
	16.15-17.30 Aikuiset kata bunkai/Markku	15.45-17.00 Juniorit otteluharjoitus/Maija
		17.00-17.30 Ottelusäännöt/Maija (teoria)
	18.00-19.15 Aikuiset Power Gainers (karatekan oheisharjoittelu)/Marko ja Heidi V.	

19.30 Syyskokous (kaikki tervetulleita)

Leirisauna kokouksen jälkeen / Mosahalli

<u>Sunnuntai</u>	11.00-12.15 Juniorit kata (Chinto)/Nea	10.30-12.00 Aikuiset kata/Tiina
	12.30-13.30 Juniorit taitorata/Heidi V.	12.30-14.00 Aikuiset itsepuolustus/Teppo

Harjoitukset ovat kaikille avoimet vyöstä riippumatta. Lisätietoja leiristä: [erankarate@gmail.com](mailto:erankarate@gmail.com) ja harjoitusten ohjaajilta.

Leirimaksu: AIKUISET 10€, JUNIORIT 5€ - MAKSETAAN KÄTEISELLÄ PAIKANPÄÄLLÄ

**TERVETULOA!**