

Innbydelse til samling

Tromsø 26.08.10

Jeg ønsker all velkommen til en trivelig helg i Narvik. Ved at vi legger treningssamlingen til Narvik, er det ikke bare hyggelig for dem som arrangør og oss som deltakere, men det er den plassen i regionen som ligger slik til at de som ligger lengst unna har lik vei. Vi har satt tidspunktene slik at alle har mulighet til å komme på lørdag og returnere innen rimelig tid på søndag.

Samling vil ta for seg grundig det som er basic i mønster og sparring.

Alle fra junior og senior kan delta; også de som har kommet i gang i høst. Det er ikke lagt opp til eget opplegg for barn. Hvis det er noen klubber som legger opp til at barn kan delta, må det være under forutsetning at det er voksne som kan ta seg av dem etter trening.

Sted: Narvik – Parken skole
Dato: 25. og 26. september
Instruktører: Vidar Lindgård 3. DAN
Paul Mathiassen 4. DAN
Odd-Arne Larsen 6. DAN

Pris: kr. 350,- voksen
Kr. 300,- junior
Kr. 200,- barn (redusert treningstid)

Program:

Lørdag: 12.00 oppmøte og registrering
12.30 oppvarming
13.00 – 14.00 Basic
14.00 – 16.00 mønster fargebelter
16.00 – 17.30 mønster sort/target fagredebelt
18.00 avslutning

Søndag: 9.30 oppvarming
10.00 – 11.30 sparringstrening
11.30 – 12.00 selvforsvar
12.00 – 13.30 avslutning – sparringsrettet

Overnatting: <http://www.spor1.no/> mellom jernbanen og utested -
10 minutt å gå til skolen. Billig i flersengsrom.
<http://www.breidablikk.no/index.html> like langt å gå, men roligere omgivelser.
Ellers vil det være muligheter for overnatting på skolen, men det er under forutsetning at klubbene stiller med personell som kan være brannvakt.

Arrangør: Påmelding skjer samlet klubbvis til: itfottaekw@aol.com
Benytt vedlagt skjema.

Vel møtt!

Odd-Arne Larsen

