



新極真會

Norges Kyokushin Organisasjon

shinkyokushin Norway

REGION ØST



Inviterer til elitesamling - pre Danish Open samling

Inviterer til elitesamling - pre Danish Open samling

Elitesamling lørdag 22-23 August 2015

Hvem?

Samlingen er denne gangen beregnet for de som skal gå i Danish Open, og fullkontakt turneringer, har fullkontakt erfaring eller tilsvarende. Ønsket er å spisse fullkontakt deltagere på tvers av landet.

Hvor?

Ringerike karateklubb Dojo, Birkebeinerveien 9, 3517, Hønefoss.

Når?

Lørdag 22/8 klokken 11.00. Søndag 23/8 10.00

Utover dette blir tidspunktet for de påfølgende øktene justert etter behov og tilpasning.

Overnatting

Vi kan vise til et slitent hotell nær Dojo, til en middels pris. 5min gange fra togstasjon. Overnatting i Dojo er strengt tatt en nødløsning pgs fasilitetene. <http://www.grand.bu.no/index.htm>

Hva venter oss?

Det er ikke lenge til folk skal stille til start. Dvs at man tar sterkt hensyn til dette, og spesielt med tanke på å holde seg skadefri.

Ta med beskyttelses utstyr så det monner.

Kommunikasjon er det viktigste vi har i å forbedre oss. Vi vil bruke bredden og hverandre som «verktøy» Region Øst samler også rene sparringspartnere som vet akkurat hva deres oppgave er, ivareta, jobbe og gi de som skal ut i turnering optimale forhold ift hvem de er.

Og som alltid, den viktigste delen av alt: vi skal ha det gøy!

Osu!

sthauked@gmail.com

