*Pensum træning*

***Lørdag d. 12.september***

Træningen foregår på ***Rødding Friskole***

 ***Tingvej 8, 6630 Rødding***

Det er frivilligt, om du vil deltage hele dagen, men af hensyn til

tilrettelæggelsen, vil jeg gerne vide, om du kommer senere, eller

skal gå før. Tilmelding til Poul sensei inden 10/9 på

formand@roedding-karate.dk

***Program:***

**10.00 - 11.30 pensum til 5-4 Kyu**

**11.30 - 13.00 pensum til 3-1 Kyu**

**13.00 - 14.00 Instruktør træning (alle instruktør og brunbælte)**

 **Dachi**

 **Bunkai Heian kata**

**Kihon Ippon Kumite**

**14.00 - 15.00 pensum til Dan**

Vi ses til en god og udbytterig træningsdag.

Oss

Poul Sensei