

## Mestari Dan Cohenin ohjaamat harjoitukset 4.-11.11.2006

Aikaisemmin ilmoitetun mukaisesti Mestari Dan Cohen ja Sensei Steve Lissauskas ovat perinteikkäällä vierailullaan Suomessa yllä mainittuna ajankohtana. Joukkoon liittyy myös Israelista Sensei Eyal Klein.

Harjoituksia tullaan järjestämään runsaasti ja viikon erityinen teema liittyy eri kamppailuetaisyyksien hallintaan Kokondo Karatessa ja Jukido Jujutsussa.

Taas on ensiluokkainen tilaisuus panostaa intensiiviseen harjoittelujaksoon tai valmistautua kohti loppuvuoden vyökoetta.

Alkeiskurssia lukuunottamatta muut aikuisten harjoitukset on peruttu ko. päivinä.

To 9.11. pidetään harjoitusten yhteydessä myös Jukido-vyökoe ylemmille vyöarvoille (purppura ja sitä ylempien kyu-arvojen testaus).

Toivottavasti mahdollisimman moni harjoittelija pääsee mukaan.

Nähdään Dojolla!

Opettajat

Harjoitusaikataulu:

- La 4.11. 15:30 - 17:00 Vihr. ja Ylemmät vyöt , Rajatorpan kalliosuoja
- Su 5.11. 17:30 - 19:00 Alkeiskurssi, Kelt. ja Ylem. vyöt, Tikkurilan Urh. talo
- Ma 6.11. 19:00 - 20:30 Kelt. ja Ylemmät vyöt, Myllymäen koulu
- Ti 7.11. 20:00 - 21:30 Vihr. ja Ylemmät vyöt, Tikkurilan Urh. talo
- Ke 8.11. 19:30 - 21:30 Kelt. ja Ylemmät vyöt, Rajatorpan kalliosuoja
- To 9.11. 19:30 - 21:00 Kelt. ja Ylemmät vyöt, Tikkurilan Urh.talo
- La 11.11.15:30 - 17:00 Kelt. ja Ylemmät vyöt, Rajatorpan kalliosuoja

Vain ruskeat ja mustat vyöt:

- Ti 7.11. 08:00 - 09:30 Rajatorpan kalliosuoja
- Ke 8.11. 08:00 - 09:30 Rajatorpan kalliosuoja
- To 9.11. 08:00 - 09:30 Rajatorpan kalliosuoja
- Pe 10.11. 16:30 - 18:00 Rajatorpan kalliosuoja