

NTKF Kumite og dommerkurs

Otta 24-25 september 2011



NTKF ønsker å heve aktivitetsnivået innen kumite. Samlingen vil gi instruktører og utøvere tema og «øvelsesbank» som kan tas med tilbake i klubbene. Inkludert er også innføring i JKA regler.

Instruktør: *Stig Rønning 5.dan*

Dato: 24-25.september

Sted: Otta

Lørdag:

13.30 - 14.45

«Kumite tema 1»

15.00-16.15

«Kumite tema 2»

16.30-18

Regelgjennomgang JKA regler

Søndag:

11-12.30

«Kumite tema 3»

13-14.30

«Kumite tema 4»

Frist for påmelding (klubbvis) er 17.september.

Kontaktperson NTKF: Stig Rønning, 95982420 , Stig.Ronning@fara.no(program etc)

Kontaktperson Otta, Odd Arne Almli, oddarnet@almlimek.no (overnatting etc)

Praktisk info

Togtider

Lørdag 24.9. Togtider

Oslo 07:37 Otta 11:36

Trondheim 08:25 Otta 11:33

Søndag 25.9. Togtider

Otta 17:13 Oslo 21:12

Otta 18:34 Oslo 22:42

Otta 17:47 Trondheim 21:00

Otta 19:35 Trondheim 22:43

Overnatting

Kontakt Odd Arne Almlie , oddarnet@almlimek.no