

# 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](mailto:Stig.Ronning@fara.no)(program etc)

Kontaktperson Otta, Odd Arne Almli, [oddarnet@almlimek.no](mailto: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](mailto:oddarnet@almlimek.no)