

Oslo 3-4. desember 2011

SELVFORVARSS SEMINAR



ARRANGØR:



Kontaktperson: Bjørn Solberg, mobil: 997 01 059
E-post: bjorn@kampsport.no



INNBYDELSE SELVFORVARSSSEMINAR FOR KAMPSPORTUTØVERE

OSLO 3-4. DESEMBER 2011

Norges Kampsportforbund (NKF) i samarbeid med Oslo Øst Taekwon-Do Klubb inviterer til selvforsvars seminar for kampsportutøvere, uansett gren/stilart. Temaet er selvforsvarstrening med bakgrunn i konkurransebasert trening.

Om du konkurrerer i Kumite, frisparring, kamp, kata eller mønster, er dette seminaret for deg. Det er ingen krav om at man konkurrerer aktivt. Dette er like mye for instruktører som for aktive utøvere på alle nivå.

Instruktør vil være Roy Rolstad. Roy jobber til daglig ved psykiatrisk poliklinikk i Oslo Fengsel. Han er også lærer ved Kriminalomsorgens utdanningscenter, hvor han underviser i konflikthåndtering og fysisk maktanvendelse. Han er også kurslærer i NKF, og holder selvforsvarsdelene av NKF sin trenerutdanning.

Roy er en inspirerende og rutinert instruktør som jevnlig holder seminarer for mange ulike grupper i inn- og utland.

STED: KAMPSPORTHALLEN, OPPSAL ARENA VETLANDSVEIEN 49, 0671 OSLO

<http://kart.gulesider.no/m/ajiyu>

DATO OG TID: 3-4. DESEMBER 2011 KL. 10.00-16.00 (15.00 PÅ SØNDAG)

OPPMØTE OG REGISTRERING SENEST 15 MIN FØR.

PÅMELDING: E-POST: ROY@ROLSTAD.AS MOBIL: 92446356

PÅMELDINGSFRIST: 25 NOVEMBER. OPPGI: NAVN, ALDER OG KLUBB.

DELTAGERAVGIFT: KR. 400.- BETALES VED PÅMELDING TIL:

8101.06.90919 (OSLO ØST TAEKWON-DO KLUBB). OPPGI: NAVN, ALDER OG KLUBB.

PERSONLIG UTSTYR: STILARTSUNIFORM, BOKSEHANSKER (ELLER TILSVARENDE), SUSP, TANNBESKYTTER OG FOTBESKYTTERE (ELLER TILSVARENDE).



Utstyr kan kjøpes hos forbundets hovedsponsor: <http://fighter.no/shop/>

