



Trening og gradering med Master Jon 6-7 juni.

Klubben inviterer til en trenings og graderingshelg med master Jon Iennart løbak. Husk at treningen lørdag er en del av graderingen. Vi håper mange blir med og trener selv om de ikke skal gradere også. Her har dere mulighetene til flere gode treningsøkter. Medlemmer fra andre klubber er også velkomne. Bare å møte opp.

Lørdag 6.6.

10.00 - 12.00 Trening Barn
10.30 - 12.00 **Teoriprøve alle som har fylt 12 år.**
12.00 - 13.00 Pause.
13.00 - 15.00 Trening ungdom og voksne
15.00 - 15.30 Pause
15.30 - 17.00 Trenig Ungdom og Voksne

Klubben vil ha en liten stand med klubbeffekter og utstyr samt salg av vafler brus og kaffe.

Kun på søndag 10.00 - 14.00

Søndag 7.6.

10.00 - ca 15.00 Gradering.

Praktisk info.

Graderingen koster kr 300,- for gult til blått belte og er inkludert nytt belte. For de som skal ta Blått belte med rød stripe og høyere koster graderingen kr 350,- og er inkludert nytt belte og planker på graderingen. (klubben stiller med planker)

Beltegrad	Antall planker	Hopp teknikk	Hånd teknikk	Ben teknikk uten hopp
Blått belte med rød stripe	1 planke	hopp teknikk		
Rød belte	2 planker	1hopp teknikk	1 hånd teknikk	
Rødt belte med 1,2 og 3 sorte striper	3 planker	1 hopp teknikk	1 hånd teknikk	1 ben teknikk

Påmelding og betaling skjer utenfor treningsrommet følgende datoer.

- Barn mandag 25.mai 18.00 - 18.30.
- Ungdom/Voksne torsdag 28. mai. 18.00-19.30

www.ringeriketkd.com