



# ENDELIG GOD NOK -JENTESPARRINGSSEMINAR PÅ ØSTLANDET!

## NÅR

19.-20. september 2015

## HVOR

Oppsal Arena, kampsportshallen

Vetlandsveien 49, 0671 Oslo

## FOR HVEM

Jentesparringsseminaret «GOD NOK» er for deg som er redd for å gå sparring, eller rett og slett vil bli bedre. Har du lyst til å føle deg tryggere når du går sparring, forstå sparring litt bedre eller bli en bedre utøver? Da er dette seminaret for deg. For å delta må du være over 12 år med minimum gult belte, og du må være jente!

## INSTRUKTØRER

Linn Anita Lundager, 3.Dan  
Line Reiten, 3.Dan

## PÅMELDING/ BETALING

Bindende påmelding til Line ved å sende navn, adresse, alder, klubb og grad til: [line@oslontn.no](mailto:line@oslontn.no).

Påmeldingsfrist er 10. september.

Deltagelse faktureres i etterkant av seminaret. Deltageravgift er 350 kr.

## TIMEPLAN

Lørdag:

1000-1200: Felles introduksjonsøkt

1200-1330: Lunsj

1330-1600: Oppgavesparring, interessedeling

Lørdag kveld kan vi gå ut og spise sammen, dette avtaler vi i lunsjen.

Søndag:

1000-1200: Felles oppvarming, interessedeling

1200-1330: Lunsj

1330-1600: Oppgavesparring, samtale om sparring og evaluering av seminaret