



Vi takker for påmeldingen til instruktørsamling i regi av Norges Aikidoforbund v/TK

Samlingen avholdes 30. april – 1. mai

Sted: Oslo

Kontaktperson: Lars Lomell tlf 92290101

### Mål

1. maimøtet skal være en uformell og inspirerende møteplass for aikidoinstruktører i NAF. Et sted der viktige sider ved instruksjon, motivasjon og formidling løftes frem og diskuteres.

Møtet vil arrangeres 1. mai, årlig eller annethvert år.

### Hovedtema

Hvordan skaper vi dyktige aikidoinstruktører i Norge?  
Hva er våre ambisjoner, og hva må gjøres på nasjonalt nivå, i klubbene og av den enkelte instruktør?

Det blir også anledning til å ta opp andre temaer og spørsmål relevante for instruktørene.

### Program

#### Lørdag 30. april

kl. 19.00

kl. 22.00

Ankomst

Middag på *Nord og Natt*, Tøyen (betales av NAF inkl. én drikke)

Middag slutt - muligheter for fortsatt sosialt samvær

NB meny forhåndsbestilles (egen epost sendes om dette)

#### Søndag 1. mai

kl. 09.30

Seminar i Forskningsparken, lokalene til Universitetet i Oslo

Velkommen ved Bjørn Eirik

Lars presenterer rammene for dagen

NB enkel servering under hele seminaret (Te, kaffe frukt og lett lunsj).

kl. 09.45

kl. 10.15

kl. 10.45

kl. 11.00

kl. 11.45

kl. 12.00

kl. 13.00

Innledende diskusjon av temaet for dagen

Kartlegging av temaer og problemstillinger

*Pause*

Gruppearbeid

*Pause*

Presentasjon av gruppearbeid, diskusjon

*Pause*

kl. 13.10	Andre relevante temaer og spørsmål Innspill vedr, mål, innhold og struktur for fremtidige instruktørsamlinger
kl. 13.45 kl .14.00	Evaluering og oppsummering Seminalet slutt
kl 15.00- 16.30	Trening med Shihan Bjørn Eirik Olsen hos Tenshinkan

---

#### Veibeskrivelser

Middagen lørdag er på restaurant [Nord og natt](#) på Tøyen:

<http://www.nordoslo.no/restaurantogcocktailbar/>

Restauranten ligger på Tøyen torg (Hagegata 22-24 0608 Oslo) ved oppgangen fra T-banen på vei opp til Tøyen torg . Gå til venstre når du går ut av T-banestasjonen restauranten ligger og rett til høyre etter ca 20 meter.

Tøyen er et trafikknutepunkt og kan nåes ved alle T-banelinjer fra sentrum samt buss nr 20 og buss nr 60.

Seminalet holdes i *Forskningsparken*, i lokalene til Universitetet i Oslo. Inngang innerst i høyre hjørne på plassen ved hovedinngangen. Veibeskrivelse finner du nederst på denne siden <http://www.oslotech.no/forskningsparken/>

Du kan ta T-bane nr 4 og nr 5 eller trikk nr 17 og nr 18 mot Rikshospitalet.

Se ellers <https://ruter.no/> for planlegging av kollektivreise.

Turen fra seminaret til Tenshinkan skjer med T-bane fra Forskningsparken med T-bane til Storo og derfra med trikk til Torshov.

Eksempel: T-bane nr 4 og trikk 13 eller T-bane nr 5 og trikk nr 11. Reisetid ca 20 min.

#### Overnatting

Det er mulig å overnatte i dojoen hos Tenshinkan.

Ellers forventes de tilreisende deltagerne på seminaret å ordne innkvartering selv.

#### Spørsmål og innspill

Har dere praktiske spørsmål eller innspill til seminaret så kan dere kontakte

Lars Lomell

Tlf 92290101

Epost: [lomell@mac.com](mailto:lomell@mac.com)

Vedlagt finner dere liste over deltagere. Vennligst meld fra om eventuelle feil.

Velkommen!

Vennlig hilsen

Teknisk komité

Norges aikidoforbund

Oslo, 11. April 2016