

INBJUDAN

KARATELÄGER KATA & KUMITE



24 – 25 februari 2024

Välkommen till ett karateläger i Örnköldsvik

Instruktörer:

Frank Dietrich 5:e dan & Simon Adolfsson 4:e dan

Bra träning med Kihon, kata samt kumite utlovas!

Handskar kan vara bra att ta med!

Vuxna (från 13 år) samt gult bälte och uppåt.

(Med stark vilja är även utövare med lägre grad välkomna!)

Kostnad: 600kr för två dagar, eller 400kr för en dag. Swisha på plats.

Anmälan och frågor: info@ovikshotokan.se - 070 - 603 04 18

Plats: Parkskolans sporthall, Örnköldsvik

Boende: Finns många hotell i stan, samt vandrarhem. Boka boende i tid!

Lördag (lokal har till 10-15.00)

Adolfsson	Kumite Mellangrupp 10.00 - 11.30	LUNCH	Kumite Avancerade 12.30 - 14.00	Kumite Mellangrupp 14.15 - 15.00	MIDDAG
Dietrich	Grundtekniker & Kata Avancerade 10.00 - 11.30		Grundtekniker & Kata Mellangrupp 12.30 - 14.00	Grundtekniker & Kata Avancerade 14.15 - 15.00	

Söndag (lokal har vi 9-12)

Adolfsson	Kumite Avancerade 09.15 – 10.00	Tävling & regler Båda grupperna 10.15 ~ 11.30
Dietrich	Grundtekniker & Kata Mellangrupp 09.15 – 10.00	

Välkomna! Örnköldsvik Shotokan Karateklubb