

JAPAN KARATE ASSOCIATION SWEDEN



INBJUDAN TILL LANDSLAGSLÄGER I KUMITE OCH KATA

TID: Söndag 8 mars, kl. 10.00 – 15.00

PLATS: Enighet Sportcenter, Malmö

10.00 – 11.00	Samling, information. Hård fys. Inledning
11.00 – 12.00	Kumite för alla. Attityd, spirit! Kata för alla. Teknik, attityd! Karate är kata och kumite!
12.00 – 13.00	Lunch. Teori och träningsråd.
13.00 – 14.30	Kumite respektive kata.
14.30 – 15.00	Gemensam avslutning, inkl. fys.

Alla som har deltagit på RM och är över 15 år är välkomna.

Ni som representerar framtiden är viktiga.

Ingen är självklar. Vad som gäller är att du skall ha något att ge och håller måttet.

Unga som utför både kata och kumite prioriteras.

Undantag, verkliga talanger.

Vi välkomnar och uppmanar klubbledare att närvara, som åskådare eller praktiskt, framför allt vid lunchen 12.00-13.00, då teori och träningstips går igenom.

Lunch: på Enighet finns enklare mackor att köpa. Vill du ha något fylligare så måste du ta med egen matsäck eller köpa färdig på t.ex. 7-11 eller Statoil.

BJÖRN GRÜNSTEIN , Kumite
MIROSLAV UNIC , Kata