

# Träningsläger för dig som är intresserad av att tävla i Karate!

Vill du utvecklas och satsa på tävlingar?

Nu har du chansen!

Den 10 september 2011 anordnar Åhus Karateklubb i samarbete med

**Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association**

träningsläger för barn som vill testa på hur det är att träna inför en tävling i Kata eller Kumite.

Träningsläger är för alla mellan 7 - 15 år

Inga förkunskaper krävs dock så ska du ha tränat karate i minst 2 terminer och ha graderat till minst vitt bälte med gul rand. Samråd med din tränare om du är osäker

En viss mognad och förståelse krävs.

Träningen kommer att hållas av Bostjan Lesnik 5 dan och Peter Mendel 5dan

Om du har så ta  
med egna handskar och  
skydd.

Lättare lunch, frukt och  
dricka är också bra att ta  
med!



## Program

När: Lördag den 10/9 2011

Var : Åhus Karateklubb dojo - Rönnowskolan i Åhus

Tid:

10.00 - 11.00 Registrering

11.00 - 13.00 Träning

13.00 - 13.45 Lunch

13.45 - 14.45 Träning

14.45 - 15.00 Paus

15.00 - 16.30 Träning

17.00 - 18.30 Samkväm / Grill

***OBS!!! Du måste för anmäla dig via mejl senast den 8/9 till: [ahuskarate@telia.com](mailto:ahuskarate@telia.com)***

***Uppge namn, telefonnr, person nummer och färg på bältet.***

För mer info ring: 0733-900832



Shin Gi Tai Kase-ha Karate-do Association