

# SEMINARIUM

## Karate / Kobudo

### När: 13-15/9 2019

**Var: Budokan** Bockholmsvägen 23, Skellefteå  
**Sensei Hardy Holm & Lars Fidler**



Illustrationer av Karin Hedevind

## Schema:

**Fredag:** 18:00 – 19:30 Teoripass Fördjupning i Kata  
19:30 – 21:30 Kobudo Kniven som vapen

**Lördag** 10:00 – 11:30 Teknikpass  
11:30 – 13:00 Lunch  
13:00 – 15:00 Ne Waza (markkamp)  
15:00 – 15:30 fika paus  
15:30 – 17:00 Teknikpass  
18:00 - Gemensam Middag

**Söndag:** 09:00 – 10:00 Shime Waza (strypningar)  
10:00 – 11:00 Teori/Praktik Kihon Djupare förståelse – tillämpningar  
11:00 – 12:00 Lunch  
12:00 – 14:00 Kobudo Nunchaku  
14:15 – 15:00 Mitspass

**FRÅN +12 ÅR**

**PRIS: 300 KR**

(Betalas på plats;  
kontant eller swish)

**Fri övernattnig  
i dojon**  
(Meddela vid anmälan)

## ARRANGÖRER

**GULDSTADENS  
KYOKUSHIN**

**GULDSTADENS  
SHOTOKAN**

## Anmälan

**Senast 10/9 meddela om  
du vill följa med och äta på  
lördagen så bokar vi bord !  
Gratis seminarium för  
Guldstadare i båda klubbar**

## Till:

**Fredrik Westermärk**

**Tel: 070-5772909**

[fredrik.westermärk@skekraft.se](mailto:fredrik.westermärk@skekraft.se)

**Välkomna !**

  
**SISU**  
Idrottsutbildarna