|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Seminarium karate:  Katatekniker  Goshin-kumite  Kyusho (tryckpunkter)  När: 24-26/4 2020   Var: Budokan Bockholmsvägen 23, Skellefteå    Med: Sensei Hardy Holm & Lars Fidler  190914-23.JPG 190914-27.JPG  Program: **Fredag 24/4:** 18:00 – 19:30 **Teoripass: Kata-bunkai - kyusho**       19:30 – 21:00 **Kyusho (tryckpunkter)**  **Lördag 25/4:** 10:00 – 11:30 **Goshin-kumite**        11:30 – 13:00 **Lunch**       13:00 – 14:00 **Ne Waza (markkamp)**       14:10 – 15:10 **Kyusho (tryckpunkter)**       15:30 – 17:00 **Kata - bunkai**       18:00 - **Gemensam Middag**  **Söndag 26/4:** 09:00 – 10:00 **Goshin-kumite**        10:00 – 11:00 **Kata - bunkai**  11:00 – 12:00 **Lunch**        12:00 – 14:00 **Arnis/eskrima**        14:15 – 15:00 **Mitspass**        ff |  |  | Från +12 år  Pris: 300 kr (Betalas på plats; kontant eller swish)  Fri övernattning  i dojon  (Meddela vid anmälan)  Arrangör  Övre Norrlands Karateförbund, ÖNKF  Anmälan Senast torsd. 23/4    Till: Sylve Holmgren  Tel: 072-553 33 76  [sylve.holmgren@ktv.asele.se](mailto:fredrik.westermark@skekraft.se)   Välkomna !  190915-43.JPG  190914-55.JPG |