

Hej på er karatekas! Kataseminarium

Öppet kataseminarium för ÖNKF. Lägret är öppet för alla karateutövare, från 10 år och uppåt, både de som tävlar och de som inte tävlar, och träningen anpassas så att den passar alla.

På seminariet kommer att tränas på egna befintliga kator, och läras ut kata Anan. Vi kommer även gå igenom grundbunkai på kända katatekniker.

Lägret sker i samarbete med SISU idrottsutbildarna i Norrbotten och Västerbotten.

Vi kommer att förhålla oss till befintliga FMH restriktioner.

Deltagaravgiften är 200:- och betalas kontant eller via swish på lägret.

Datum: Lördag 18/9 -21

Tid: 10.00 -15:00. (Ta med lunchmat)

Plats: Umeå Chikubukais klubblokal i Marielundshallen
Mariehemsv. 12, 906 54 Umeå

Tränare: Kyoshi Johan Bakteman, 7:e dan

Anmälan: backtemanjohan@gmail.com (senast 16/9)

