**Kata/kumite seminarium  
Söndag 15/9 Budokan, Skellefteå**  
  
  
 **Öppet för alla karatekas i ÖNKF**

En vecka innan årets DM, genomför ÖNKF det andra kata/kumite seminariet, med sina nya instruktörer, båda från Guldstaden Shotokan Karateklubb:  
 **Kata - Linda Andersson**   
**Kumite** - **Sandra Knutar Ahlard**

Lägret är **öppet för alla karateutövare, från 12 år och uppåt**, både de som tävlar och de som inte tävlar.

Man kan träna bara kata eller kumite under dagen, eller båda om man vill.  
  
  
**Ta med något att äta**. (Micro finns i Budokan).

För de som ska delta i kumiteträningen, glöm inte att ta med **fightingutrustning**; tandskydd, handskydd och benskydd.

**Ingen avgift kommer att tas ut för seminariet,** så passa på att delta, och få hjälp och råd, för att förbättra er kata och/eller kumite.

**Kataseminarium**

Tid: 15/9 2024 kl. 11:00 – 16:00.

Plats: Budokan

Laboratorgränd 13

931 62 Skellefteå  
  
Anmälan: [sylve.holmgren@ktv.asele.se](mailto:sylve.holmgren@ktv.asele.se) (senast 13/9)

 