



# Du är nu anmäld till gemensam träning med Shin Go Ryu, Nästved Danmark

Lördag den 23 maj har du möjlighet att delta i Kata träning tillsammans med vår vänskaps klubb Shin Go Ryo i Nästved, Danmark

**Datum:**

Lördag den 23. maj 2015

**Plats:**

Nästved hallen, Danmark

**Träning och transport kostnad:**

För medlemmar av Helsingborgskarate klubb: 0:- sek

**Vad ska genomgås:**

Praktisk träning, teoretisk genomgång och bunkai av:

Heian Nidan – Pinan II

Heian Yondan – Pinan IV

Heian Sandan – Pinan V

**Transport:**

Scandlines och buss.

**Lunchkostnad:**

Tag gärna fika och mat med.

**Vad ska du ha med?:**

Karategi+bälte

Träningsoverall

Schampo/tvål

Handduk

Vattenflaska

Frukt eller snabbmat

**Vem kan delta/ta med?**

Åldersgränsen min. 7 år

**Föräldrar**

Är mycket välkomna, men ska anmälas i förvägen – pris: 100 sek

**Frågor/Hinder:?**

kontakta: [info@helsingborgskarate.com](mailto:info@helsingborgskarate.com) /

tfn: 042 400 12 02 / 0045 2961 0323

**Anmälan:**

Senast den 9 maj 2015 via mail

武士道七徳





## Program:

- 07:15: Vi samlas på Knutpunkten vid Scandlines.
- 07:30: Avgång från Helsingborg/Scandlines
- 08:00: Avgång med Buss från Helsingør
- 09:30: Ankomst Næstved hallen, Danmark
- 10:00: Träningsstart  
Kort presentation av dagen och presentation av deltagare/tränare  
Uppvärmning  
Historisk genomgång av de olika kata  
Praktisk träning
- 12:00 – 13:00 lunch
- 13:00 – Bunkai genomgång, träning och frågor
- 16:00 – avslutning
- 17:00 – avgång från Næstved
- 19:00 – ankomst Helsingborg/Scandlines

武士道七徳

