



Lördag den 14 april 2012 har vi gemensam träning med vår vänskapsklubb i Lund, KarateSyd. Målsättningen med den gemensamma träningen är att lära av varandras stilarter och har det trevligt tillsammans.

Målgrupp:

Alla, knattar, barn, vuxna, föräldrar och anhöriga

Gästtränare:

Sensei Steen Mundus 5 dan JKS Danmark

Sensei Mehdi Nabahi 4 dan I.K.O.

Plats:

Rönnowska hallen

Kostnad:

Träning: Gratis för medlemmar av Hbg KK och KarateSyd

Kvällsmat: Vuxna: 110:- /barn: 60:-

正義勇氣仁
禮儀誠名譽
忠義
武士道七德

Anmälan:

Senast den 1. april 2012 på e-post: info@helsingborgskarate.com

Program:

09:00 -09:30 Frukost, registrering

09:45 - 10:00 Gemensam uppvärmning

10:00 - 11:30 Kata, andra sidan av Kumite (barn & vuxna) Sensei Mundus & Sensei Mehdi

11:30 - 13:00 Lunch & filmvisning

13:00 - 13:15 Gemensam uppvärmning

13:15 - 14:15 Kyokushin träning (barn & vuxna) vid Sensei Mehdi

14:15 - 14:30 Paus

14:30 - 15:30 Taktisk Kumite & överblick (1 slag i stället för 3) (ung/vux) vid Sensei Mundus.

15:30 - 16:30 Kata för alla vid Sensei Mundus, Sensei Stenfors, Sensei Mehdi, Sensei Kadanik

16:30 - 17:00 Resumé och reflektion på dagen/Budo anden.

17:45 - Sayonara/kvällsmat

道場

Vänliga hälsningar och Osu!

KarateSyd och Helsingborgskarate klubb

