



REGION KARLSTAD

Region Karlstad inbjuder till regionträning i kumite och kata.

Dagens innehöll kata

Träning och uttagning till Regionmästerskapet den 3 maj Göteborg 2009.

När: Söndag den 5 april

Var: Karlstad karate förening dojo. Petersbergsgatan 27, Karlstad

Tid: 12.00-14.00

Anmäl och frågor, Roger Eliasson
roger.eliasson@telia.com eller 070-515 49 50

Dagens innehöll kumite

Tävlings träning, teknik, taktik och matchträning.
Uttagning till Regionmästerkap den 3 maj Göteborg 2009.
Genomgång av de nya regler i kumite.

När: Söndag den 5 april

Var: Karlstad karate förening dojo. Petersbergsgatan 27, Karlstad

Tid: 10.00-13.00

Deltagarna medtar: Samtliga utövare skall medtaga benskydd, fotskydd, tandskydd och knogskydd! Medtag också vattenflaska.

Anmäl och frågor, Emilio Merayo så vi vet hur många som kommer.
emerayo@hotmail.com eller ring 070-811 46 12

Träningen är för dig som fyllt 14 år och uppåt.

Mvh.
Emilio Merayo och Roger Eliasson