

## **Invitasjon til Kata og Bunkai seminar (SHINKYOKUSHIN)**

### **Instruktører:**

Sempai Robin Thompson fra det Svenske Landslaget (2. Dan)

Sempai Bård Brodshaug fra Horten Karateklubb (2. Dan)

**Dato:** 4-5 November 2017

**Sted:** Modumhallen

**Adresse:** Jellumveien 3340, Åmot

**Beltegrad:** Alle

**Alder:** Minstealder 10 år.

**Pris:** 250,- pr. Deltaker

### **PROGRAM**

---

**Lørdag 4. November (10 – 16) Småpauser og drikkepauser får man iløpet av øktene.**

*Oppvarming mellom 0900-1000 (Fritt valg for dem som føler for det, dørene åpner 0900)*

**1000-1230** – Gjennomgang av Basic, Bunkai og selve Kataene i Pinan familien

**1230-1330 - PAUSE** ( ta med mat og drikke selv, det er butikk 5 minutter unna lokale)

**1330-1400** Sanchin og Tensho "Oppvarming etter pasue"

**1400-1600** – Gjennomgang av Basic, Bunkai og selve Kataene.

Gekisai Dai, Tsuki no Kata og Yantsu

**1600 SLUTT**

Etter dagens slutt vil Sempai Robin Thompson og Sempai Bård Brodshaug være tilgjengelig for å gi tips og råd til dem som måtte føle for dette. Her er det to veldig dyktige trenere man kan lære masse av og ikke minst få input på det du kanskje trenger en liten finpuss på.

De vil være tilgjengelig fra **1600 - 1700**

---

**Søndag 5. November (09 – 14) Småpauser og drikkepauser får man iløpet av øktene.**

*Oppvarming mellom 0800-0900 (Fritt valg for dem som føler for det, dørene åpner 0800)*

**0900-1230** – Gjennomgang av Basic, Bunkai og Kataene

Saiha, Gekisai Sho, Seienchin og Kanku

**1230-1300 - PAUSE**

**1300-1400** – Hva tenker vi når vi trener Kata? Hva er viktig før, etter og under en konkurranse?

**1400 SLUTT**

---