



Jysk træningssamling

for både kata og kumite interesseret

SKIF Talent- og eliteudvalget

Jesper Vinther
Skrænten 31
9400 Nørresundby
Mobil: (+45) 5190 9989
Email: karate@famv.dk

Så er der mulighed for at komme og træne med nogle af de bedste instruktører i SKIF.DK. Træningerne er tænkt som inspirationstræning frem mod SKIF EM i november. Det er frit om deltagerne vil træne med på den ene af træningerne eller på både kata og kumite træningerne. Træningssamlingen er gratis for alle SKIF.DK medlemmer.

Dato:	Søndag den 28. februar 2010
Sted:	Horsens Shotokan Karate
Adresse:	Ormhøjgårdvej 1, 8700 Horsens
Tidspunkt:	Kl. 10.00–12.00 Kumite v/Jesper Vinther Kl. 12.00–13.00 Pause Kl. 13.00–15.00 kata v/Lars Henriksen

Kort beskrivelse af **kumite** træningen:

Vi vil arbejde på at kunne styre kampen både offensivt og defensivt. Det gøres for at optimere den taktiske forståelse. Der vil blive trænet kumite grundelementer som kan bruges til kumite træningen i klubben.

Kort beskrivelse af **kata** træningen:

Med udgangspunkt i udøverens valgte kata. Vil vi arbejde med nogle forskellige træningsmetoder til at forbedre teknik, rytme og troværdighed i den valgte kata. I træningen vil blandt andet indgå makkerøvelser og visualiseringsøvelser.

Eventuelle spørgsmål kan rettes til Jesper Vinther på overstående mail/mobil

SKIF Danmarks Talent- og eliteudvalg

Jesper Vinther