



# VÄSTRA KARATEFÖRBUNDET

## Inbjudan till distriktsträning i kumite

Söndag den 27 augusti 2017

### Distriktscoach

Arvin Rezaie, trefaldig svensk mästare, nordisk mästare, certifierad personlig tränare.

**Adress:** Övre kaserngården 4, ingång D, 415 28 Göteborg

**Tid:** Söndag den 27 augusti kl. 12.00

### Träning

Samling: Kl. 11:45

Pass 1: Kl. 12.00-13.30

Rast: Kl. 13.30-14.00

Pass 2: Kl. 14.00-15.45

Kl. 16.00 Avslutning med feedback & utvärdering

Träningen är stiloberoende.

### Utrustning

Handskar, tandskydd och vattenflaska. Fot- & benskydd är frivillig. Man kan ha ett lättare mellanmål med sig.

### Deltagare

Samtliga klubbar anslutna till Västra karateförbundet får skicka utövare som har för avsikt att utvecklas.

**Målgrupp 1:** Kadetter, juniorer & seniorer

**Målgrupp 2:** Barn 10-13 år

**Anmälan:** Man anmäler sig till [distriktscoach@gmail.com](mailto:distriktscoach@gmail.com) med sitt namn, klubbens namn & ålder.

### Kontakt

Distriktsansvarig: Arvin Rezaie

E-post: [distriktscoach@gmail.com](mailto:distriktscoach@gmail.com)

Västra Karateförbundet

Hemsida: [www.vastrakarate.se](http://www.vastrakarate.se)

Telefon: 0704-44 10 25

E-post: [vastrakarate@gmail.com](mailto:vastrakarate@gmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/vastrakarateforbund>