



## Västra karateförbundet

### REGIONSTRÄNING VÄSTRA KARATEFÖRBUNDET

I Västra karateförbundets uppdrag gentemot Svenska karateförbundet och landslaget ligger att inom distriktet uppmärksamma möjliga tävlande på elitnivå, såväl nationellt som internationellt. Som ett led i att fullfölja detta uppdrag kallar nu Västra karateförbundet till den första regionträningen.

Regionträningen är stilneutral. Detta innebär att träningen inte har några stiltekniska inslag. Regionträningen är öppen för **kadetter, juniorer och senior** och är ett bra tillfälle för såväl dig som har tävlat förr som för dig som är nybörjare inom tävlingsområdet. Det är naturligtvis fritt att väljer om du vill träna **KATA** eller **KUMITE** eller **väljer båda disciplinerna**.

För **KATA** innebär detta att var karateka tränar på sin egen tävlingskata. Träningen kommer helt att fokuseras på tävlingsträning med däri ingående inslag som t.ex. att bli bedömd, att utföra katan inför åskådare och att kunna bortse från möjliga störningsmoment under en tävling. Träningen kommer att ledas av erfarna katadomare som ger råd och tips på hur en tävlande ska uppträda under en katatävling.

För **KUMITE** gäller i princip samma som ovanstående. Då kumite inte egentligen har några stiltekniska inslag kommer träningen vara upplagd som vanlig kumiteträning dock med betoning på tävlingstekniker. Även här kommer råd och tips om hur tävlande ska uppträda under en karatetävling.

**Regionträningen kostar 50 kronor och ska sättas in på Västra karateförbundet postgiro 55 79 45 -3 och anmälan görs via e-postadress [wadoamal@gmail.com](mailto:wadoamal@gmail.com) senast 2012-09-17. Uppge tillsammans med namn, ålder och klubb, i vad mån du vill träna såväl kata som kumite eller enbart en av disciplinerna.**

**Tid och plats: lördagen den 6 oktober kl. 10 – 16, Boråshallen, Borås**

**P.S. Ta med tandskydd och handskar**

Med vänlig hälsning

Leo Markovic  
*Region-coach*

Frågor kan ställas via e-postadress: [wadoamal@gmail.com](mailto:wadoamal@gmail.com)