

# Öppet träningläger

– alla stilar!



**28:e september, Stockholm.**

Kihon, kata och kumite med **Emma Helgesson**,  
**Karin Hägglund** och **Joanna Stassos Wolf**.

# Tema tajming!



I andningen och rörelsen, steget, tekniken och mötet med motståndaren.



Förbättra din tajming  
– förbättra din karate.

**FÖR VEM?** Motionär till elit! Medlemmar i Svenska Karateförbundet, från 14 år. Du ska ha tränat karate minst ett år samt kunna minst en kata.

**VAR?** Brännkyrkahallen, Tellusborgsvägen 10, T-bana Midsommarkransen.

**NÄR?** Lördag 28:e september. Start kl 11.00 slut kl 17.00. En timmes lunchpaus, närhet till Midsommarkransens centrum med café och affär.

**TA MED?** Obligatoriskt – handskydd och tandskydd.

**ANMÄLAN?** Med **namn, klubb, grad** och **ålder** till seinankk@hotmail.com senast onsdag den 18:e september.

**KOSTNAD?** 150 kr, betalas till Gojukai Seinan KK pg 498 49 49-0, senast onsdag den 18:e september.

**KONTAKT-PERSON?** Emma Helgesson, seinankk@hotmail.com, tel: 076-814 30 45.



**Joanna Stassos Wolf**

**1 dan**, Malavé Do:

9 SM-guld, 2 NM-guld,  
tidigare landslags-  
medlem

**Emma Helgesson**

**3 dan**, Gojukai  
Seinan KK:

Distriktstränare Kata  
Stockholm,  
A-domare Kata,  
tidigare landslags-  
medlem

**Karin Hägglund**

**2 dan**, Gojukai  
Seinan KK:

5 SM-guld, 3 NM-  
guld, landslags-  
medlem



LÄGRET ARRANGERAS AV GOJUKAI SEINAN KARATEKLUBB  
I SAMARBETE MED IDROTTSLYFTET.