



Rødding Shotokan Karate Do Kai
V/ Poul Jakobsen
Gestenvvej 37
6600 Vejen

Tlf. 20 10 87 42
formand@roedding-karate.dk
www.roedding-karate.dk

Kata-træning med Anne Kjøng

Søndag den 28/2 2016 kommer Anne Kjøng atter til Rødding for at undervise i kata. Dagen kommer til at forløbe således:

10.00 – 11.00: 9. kyu – 6. kyu
11.00 – 12.30: 6. kyu – dangrader
12.30 – 13.00: Frokostpause
13.00 – 15.00: 1. kyu- dangrader

Anne kommer fra Glostrup Karateklub Yujo-Kai. Hun er 4. dan og uddannet stævnedommer og er dommeransvarlig i SKIF Danmark og tidligere danmarksmester i kata. I træningen vil der primært blive fokuseret på de oversete teknikker i de forskellige kata og på, hvordan man bruger disse teknikker effektivt.

Det bliver en super dag, hvor der vil være masser af inspiration at hente til den daglige katatræning og til dem, som gerne vil til stævner.

Der kan være max 20 deltagere på lektion, så tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet ved at sende en mail til stefanie5@live.dk eller en sms til 23 93 55 35 med navn, alder, grad og lektion.

Vel mødt,

Rødding Shotokan Karate Do-Kai
Tingvej 8
6630 Rødding