



Kumitëtøser efterår 2018

Søndage fra kl.10.00-12.00 Alder fra 9-99 år.

Dato	Måned	Træner
2.9	September	Tina Kubinska Slott
	<p>Tina Kubinska Slott er 37 år. Tina træner og underviser i kumite hos Kofukan karate. Tina har vundet medaljer ved DM både som ungdoms- og seniorkæmper og ved mange udenlandske stævner.</p> <p>Derudover er hun kumite- coach. Derfor kommer Tina med en stor kamp- og stævneerfaring både som kæmper og coach:</p> <p><i>" I min undervisning er formålet at have det sjovt og få ny inspiration. Fokus vil være på at komme først via timing og at kunne se forskellige åbninger hos modstanderen. Jeg glæder mig meget til et par timer med nogle seje piger".</i></p>	<p>Timing og åbninger</p> 
18.11	November	Katrine Lionett
	<p>Katrine Lionett Pedersen er 21 år og træner til daglig i Ishøj Karate Klub. Katrine har vundet guld i Karate 1 og har repræsenteret Danmark ved rigtig mange NM, EM og VM-turneringer. Derfor har hun rigtig meget kamp-, trænings- og stævneerfaring, som hun meget gerne vil indvie andre piger og kvinder i:</p> <p><i>"Vi skal have en sjov og forhåbentlig lærerig træning med forskellige udvalgte teknikker. Først kører vi en sjov opvarmning"</i></p>	<p>Udvalgt teknisk fokus</p> 
9.12	December	Sarah Diaz
	<p>Sarah er 17 år og træner til dagligt Shia-karate i Greve Karate. Sarah har 10 års erfaring inden for karate, hvor hun bl.a. har trænet Goju Ruy i 5 år.</p> <p>Hun har været på det danske karatelandshold siden 2014, og har på den korte tid opnået bronze til U21 EM og til det nordiske mesterskab, samt en masse internationale medaljer på kategori 3 og 4 niveau. Til november er blevet Sarah udtaget til NM i Finland, hvilket hun ser frem til.</p> <p><i>"Til kumitëtøsetræning skal vi have en sjov træning med masser af sparring og diverse performance øvelser".</i></p>	<p>Sparring og performance</p> 

Alle Dansk karateforbunds tøser er velkomne. Deltagelse koster 50 kr. Tilmelding på Bosatsus hjemmeside. Adressen er Trekronergade 149 A, 2500 Valby. Tilmelding:

<http://www.bosatsu.dk/side.asp?ID=46892>