



IKAST KARATE KLUB KAIGAN

Kom og træen med den Litauiske GULD MEDALJEVINDER i KATA

Laima San der Instruktør og træner på det litauiske landshold i kata siden 2007 har vundet GULD 10 gange i forskellige nationale og internationale mesterskaber. Laima San er desuden også kendt som dygtig børneinstruktør i kata.

Laima kommer på besøg hos KAIGAN IKAST, direkte fra Turnering i MonteNegro

TORSDAG d. 18. APRIL og FREDAG d. 19. APRIL (se program)

Det er ikke et krav at kunne alle kata men, kende de første 4 kata, er en begyndelse.

Pris kr. 300.- for begge dage; er kun for KAIGAN medlemmer og betales ved tilmelding.
Pris kr. 200.- for 1 dag; er kun for KAIGAN medlemmer og betales ved tilmelding.

Skynd jer at melde jer til, da der er begrænset pladser og sjællænderene allerede er begyndt at fylde godt.

Torsdag d.18 om aftenen vil der være mulighed fællesspisning med alle de andre kursusedtagere, på KINABUFFET i Ikast
Deltagelse i aftenarrangement er for selvfølgelig for egenbetaling.

KATA-SEMINAR: PÅSKE 2019

PROGRAM Info:

TORSDAG d. 18 APRIL fra 13.00 - 17.00

Kl. 13.00 – 14.30 - A-B niveau – Heian Katas og teknisk evaluering
Kl. 15.30 – 17.00 - A niveau – Avanceret Kata på turneringsniveau

Fredag d. 19 APRIL fra 10.00 – 15.00

Kl. 10.00 – 12.00 – A-B niveau – Heian Katas, Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi
Kl. 13.00 – 14.30 – A niveau – Avanceret Kata på turneringsniveau



Laima San-Tidligere EM vinder og mangedobbelt National Litauisk mester i kata