


SISU
Idrottsutbildarna



Övre Norrlands Karateförbund i samverkan med
Umeå Kuniba Kai inbjuder till:

Utbildningsseminarium i karate



När - Vad:	Lördagen den 5:e april genomförs ett öppet utbildningsseminarium i karate med inriktning mot kata och kumite. Seminariet är öppet för alla stilar. Den karate som kommer att tränas på seminariet är av varianten ”poängkarate” dvs endast kontrollerade tekniker i kumite är tillåtna.	Utbildare är Renshi Johan Backteman, distriktstränare vid ÖNKF.
Målsättning:	Utbildningsseminariet riktar sig till breddens behov av att utveckla sitt karateutövande inom sin respektive stil.	
Plats:	Umeå Kuniba Kais dojo. Företagshuset, Götgatan 3, Umeå	Han har tränat Karate-do i över 30 år och är chefsinstruktör i Kuniba kai Europa. Renshi Backteman innehar 6:e dan Motobu-ha Shito-ryu och har även 4:e dan i Kuniba-ryu Goshindo samt 4:e dan i Kuniba-ryu Kobudo. Renshi Johan Backteman är f.d. landslagsmedlem i både kata och kumite. Har även varit förbundskapten för svenska katalandslaget.
Deltagare:	Från 11 år och uppåt med minst 1 års träning bakom sig. OBS. Deltagare 11-12 år tränar med varandra.	
Ramtider:	Utbildningsseminariet startar kl. 10.00 och avslutas ca kl. 17.10. <u>Preliminära hålltider:</u> 10.00 - 11.00: Kumite 11.05 - 12.05: Kata 12.05 - 13.20: Lunch 13.20 - 14.20: Kumite/Kata 14.25 - 15.25: Kumite 15.30 - 16.30: Kata 16.40 – ca.17.10: Lite reflektioner och utvärdering av dagen.	
Näring:	Ta gärna med egen lunch och frukt. Det kommer att finnas möjlighet att äta lunch på närliggande matställen.	
Utrustning:	Gi, skydd och vattenflaska.	

<p>Anmälan -Avgift:</p>	<p><i>Föreningsledaren anmäler dig, i första hand klubbvis, genom att sätta in 150 kronor per deltagare på ÖNKFs bankgiro 642-4725. – Ange namn och förening.</i></p> <p><i>Deltagaravgiften skall betalas senast den 3:e April.</i></p> <p><i>Föreningsledaren sänder ett mail till kataform@hotmail.com med vilka som är anmälda.</i></p> <p><i>Kontant betalning på plats: 200 kronor.</i></p> <p><i>Sista anmälningsdag: 3:e April.</i></p> <p><i>Välkommen!</i></p>	
<p>Ansvariga:</p>	<p><i>Stefan Niska</i> Ordförande för ÖNKFs Tävlings- och träningskommitté Tel: Mail: stefan.niska@afconsult.com</p>	<p><i>Johan Backteman</i> Distriktstränare ÖNKFs Tel: Mail: kataform@hotmail.com</p>