

Göteborgs Judoförbund

Kata kommittén



Kata kommittén i Göteborgs Judoförbund bjuder in till kataläger helgen den 6-8 april

- Plats:** Frölunda Judoklubb, Klubbvägen 35, 421 47 Västra Frölunda
- Datum och tid:** Lägret börjar fredagen den 6 april kl 18.00
Avslutas söndagen den 8 april kl 14.00
- För vem:** Alla aktiva inom judo över 10 år. Alla grader är välkomna.
- Gästtränare:** Julia Hamilton, Caroline Bergström och Tomas Rundqvist från Stockholm gästar oss på lördagen
- Vilka kata:** Nage no kata, Katame no kata, Kime no kata, Ju no kata, Goshin Jutsu no Kata
- Avgift:** 400 kr per person för hela helgen. Avgiften inkluderar träning, fika (alla dagarna) och lunch på lördagen. Har du inte möjlighet att delta hela helgen eller bara har intresse av att delta på ett eller några av helgens pass kostar varje pass 100 kr (mat ingår ej).
- Anmälan:** Anmälan sker till Rebecca Eliasson senast 31 mars, uppge kataläger, namn, ålder, grad och eventuella allergier samt vilket/vilka pass du vill delta. Betalning sker senast 31 mars till Göteborgs Judoförbunds plusgiro 80 94 43-5.
- Helgens upplägg:**
- Fredag:** Kataträning kl 18-20 (Ät middag innan du kommer, lättare kvällsmat serveras efter träningen.)
After judo-bastuhäng senare på kvällen om man vill.
- Lördag:** Kataträning med Julia, Caroline och Tomas:
kl 9:30-11.30 - Nage no kata.
Lunch: kl 11.30-13 (ingår).
kl 13-14:30 - Katame no kata.
Kl 15-16:30 – Slag, sparkar och vapen.
Kl 17-18:30 – Ju no kata/losstagningar, slag, sparkar och vapen.
Under alla pass finns det tid för fri träning men hjälp i mån av tid.
Fri aktivitet/middag på kvällen.

Göteborgs Judoförbund

Kata kommittén



Söndag: Katatävling: kl 10-14. Helgens kataläger kommer avslutas med en förenklad katatävling för alla som vill prova på att tävla i kata.

Kata som är möjliga att tävla i kommer vara Nage no kata, Katame no kata samt Ju no kata. Vi kommer erbjuda er att tävla i enstaka serier så ni behöver inte tävla i en full kata. Funderar redan nu på om du vill delta och vilken kata du skulle vilja tävla i. Uppge detta i anmälan. Det går även bra att bestämma sig under lördagens träningar och meddela oss då.

Kontaktpersoner: Har du frågor gällande katalägret eller vill veta mer, kontakta: Rebecca Eliasson, 0706304881, rebecca_elvira@hotmail.com, eller Annika Krus, 0733206767, annika@ikvm.se

Välkomna!