



TRÄNINGSLÄGER MED GRADERING 4 FEBRUARI 2023

Tid: Lördag den 4 februari klockan 10:00 – 18:00

Plats: **Mariaskolans gymnastiksal**

Reg. & betalning: 10:00 – 10:15

Träningspass: 10:15 - 11:00 Grunder & kombinationer
11:15 – 12:00 Partekniker
12:00 - 13:15 Lunch
13:15 – 14:00 Kata
14:15 – 16:30 Gradering

Pris: **100 kronor för lägret. Graderingsavgift tillkommer.** Betalas innan träningen, kontant eller Swish 123 076 61 54 Ange för vem betalningen gäller vid Swish.

Anmälan: Till din klubbinstruktör

Mat: Ta med något att äta till lunch.

Gradering: Hur går en gradering till?
Var och en visar upp det tekniker, kombinationer och kata som man ska kunna för att bli certifierad till en högre grad.
Grunder visas i grupp om max fyra. (Ibland är man ensam)
Parövningar ett par åt gången (Ibland två par samtidigt)
Kata visas ofta en och en, Max två per gång. Kata görs i egen takt.

Avgift: Vad ingår i graderingsavgiften?
Själva graderingen, certifikat om man klarar sig och ett nytt bälte motsvarande den graden man klarat.
Barn under 14 år 150 kr, Vuxen 200 kr.

Innehåll: Vad ska man kunna till de olika graderna?
Information ligger på hemsidan tekkenkarate.se
För de som inte fyllt 14 år:
Här finns ”halv”-grader [mon] Exempel 8 kyu (grad) mon (halv): bältet är vitt/rött/vitt. Nästa grad är 8 kyu där bältet är rött/vitt/rött.
För er som är 14 år eller äldre:
Här finns endast helgrader och bältena har bara en färg. Exempel 8 kyu (grad) rött bälte, 7 kyu gult bälte.

Anmäl i tid till vilken grad ni ska pröva till och bälteslängd!

tekkenkarate.se

TEKKEN WADOKAI KARATE-DO

TEL: 0706-780786