



## TRÄNINGSLÄGER MED GRADERING 3 JUNI 2023

- Tid:** Lördag den 3 juni 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](http://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 till vilken grad ni har idag och bälteslängd!**

**tekkenkarate.se**

TEKKEN WADOKAI KARATE-DO

TEL: 0706-780786