



# Välkommen på öppet Distriktsläger i Karate!

**Välkommen på Svenska Karateförbundets Öppna Distriktsläger 2023, för 11-13 år samt Kadett, Junior, U21 och Senior.**

Under lägret får du chans att prova på träning för en högre tävlingsnivå där du tränar under ledning av Svenska Karateförbundets Distriktstränare i Kata och Kumite med utvärdering av domare. För dig som inte satsar på tävling och är 18+ år erbjuder vi träning i Självförsvar och Bunkai. Lägret syftar till att vara en mötesplats till att skapa gemenskap, utveckling och samsyn inom svensk karate som en återhämtning efter pandemin.

Kostnadsfritt. Medtag utrustning/skydd.

**När:** Söndagen 8:e oktober 2023    **Var:** Fröding Arena, Karlstad

## **Tider:**

09:00 - 11:00 Träning alla grupper

11.00 - 12:00 Paus

12:00 - 14:00 Träning alla grupper

Avslut 14:30

**Anmälan görs på plats under tävlingen Heian Cup,( Se Sportdata ) eller till Lennart Larsson:**  
[l.larsson@karlstad-karate.nu](mailto:l.larsson@karlstad-karate.nu)

## **Ansvariga:**

Värdförening Karlstads Karateförening;

Vid praktiska frågor eller anmälan för övernattnin kontakta Lennart Larsson

Tel : 070 53 171 15 / [l.larsson@karlstad-karate.nu](mailto:l.larsson@karlstad-karate.nu)

Välkomna!

