



**Nu starter nedtællingen til  
kata-stævne 2010  
Lørdag d. 30. oktober  
Glentevej 70A 2. sal  
2400 Kbh NV**



Du har nu ca. 1 mdr. til at forbedre dig til dit måske første katastævne. Læs her hvorfor netop du burde deltage.

#### Hvorfor træne op til katastævne ?

- Bliv markant bedre til dine katas og dermed stærkere stillet til evt. fremtidige gradueringer.
- Lær at kontrollere nervøsitet og holde hovedet koldt i en presset situation.
- Besøg spændende lande og byer i forbindelse med udenlandske katastævner.
- Eller bare for at afprøve dig selv og din teknik.

#### Hvorfor er Kata en vigtig del af karatetræningen

- I Kyokushin kan man konkurrere indenfor to områder : Kunité og kata. Tilsammen udgør disse to discipliner hvad Kyokushin Karate står for. Kunité er kampen mod en modstander og kata er kampen mod sig selv. Det vil sige, ønsker man at blive en komplet karateudøver, bør man træne og i sidste ende mestre, disse to områder.

#### Har dette fanget din interesse?

- Listen hvor du kan skrive dig på, burde hænge på opslagstavlen ved siden af dette brev.
- Alle som skriver sig på listen vil via klubben blive kontaktet for endelig tilmelding.
- Aldersgrænsen i begge grupper, kvinder / mænd, er min. 15 år.

#### Den endelige invitation (regler/point/tider/præmier):

Er sendt som bilag med dette brev.

#### Spørgsmål?

Kan rettes til følgende personer :

Sensei John Sønderup  
Senpai Tina Broegaard

Roskilde  
Nansengade

Hovedansvarlig  
Medarrangør



