

# Kataläger på Åland

26-28 november 2010



Häng med till Åland och träna kata eller teknik! Vi inriktar oss denna gång på  
***Nage-no-kata och Katame-no-kata*** .

Naturligtvis får man träna vilken kata man vill eller annat som man behöver inför en ev gradering. Alla är välkomna oavsett grad eller ålder.

**Instruktörer** är Micael Öberg 4dan och Tomas Rundqvist 4dan.

**Program:** Vi samlas vid Vikingterminalen klockan 16.00. När vi kommit ombord samlas vi i konferensrummet där vi kollar på kata- och andra judofilmer. Frukt och kaffe ingår. Vi kommer fram strax före midnatt och tar oss upp till dojon där vi sover. (Annat boende bokar du själv!) Lördagen ägnas åt träning hela dagen. På kvällen är det bastu, käk och en massa snack innan det är dags att vila innan söndagens träning. Vi tar 14.25-färjan hem. Slår oss ned vid smörgåsbordet (julbord?) och är hemma vid Vikingterminalen igen 19.00.

**Kostnad är endast 750 kronor** och då ingår förutom träningen, frukt och fika på ditvägen, samt smörgåsbordet på hemvägen! Kan det bli bättre?

**Anmälan senast 15 november** till [tomas.rundqvist@judo.se](mailto:tomas.rundqvist@judo.se) 073-917 95 05  
eller [micael@stockholmsjudo.se](mailto:micael@stockholmsjudo.se) 0704 86 80 31

Se länk från förra årets läger på [http://www.nyan.ax/sport/index.pbs?news\\_id=48907](http://www.nyan.ax/sport/index.pbs?news_id=48907)

*Välkomna!*