



# Invitasjon

## Kyokushin Challenge Bergen – Kumite

Fyllingen Karateklubb inviterer til kampseminar i fullkontakt karate i Laksevåg Idrettshall lørdag 5 september. Samlingen er åpen for andre stilarter og kampformer. Seminaret er beregnet for aldersgruppen fylte 10 år og eldre.

Det er tredje gang Fyllingen Karateklubb arrangerer kampseminar i Laksevåghallen og antallet deltagere har ligget rundt 50-70 deltagere på de tidligere samlingene og vi håper at vi blir minst like mange denne gangen også. Håpet er jo at flere og flere blir med etter hvert slik at vi kan nærme oss 100 deltagere eller mere. Informasjon om KCB er også annonsert på facebook og på vår nettside.

Vi har i år følgende instruktører.

Sensei Geir Havreberg, 4. dan (Etne Karateklubb)  
Sensei Paul Johansen, 3. dan (Fyllingen Karateklubb)  
Senpai Lars Petter Lovik, 2. dan (Bergen Karateklubb)  
Senpai Carsten Russenes, 1. dan (Bergen Karate & Kampsportklubb)  
Kohai Wijtze Mink, 1. kyu (Bergen Karate & Kampsportklubb)

Første økt vil hovedsaklig bestå av teknisk sparring/kombinasjoner/oppgavesparring.

Andre økt starter med repetisjoner fra første økt, men vil mer eller mindre bestå av frisparring der utøverne søker å ha fokus på de teknikker og kombinasjoner som er blitt instruert i.

Det vil bli en spisepause mellom de to øktene og deltagerne må ha med seg egen mat og drikke. Instruktørene får servert mat og drikke av arrangøren.

Det hele avsluttes med «challengekamper» der et lite knippe av utøverne på forhånd eller på stedet kan utfordre hverandre til kamp etter regelverket «fullkontakt med begrensninger». Vinneren av kampen vil bli premiært.

Første økt: 10.00 - 12.00  
Spisepause: 12.00 - 13.00  
Andre økt: 13.00 - 15.00  
Challenge: 15.15 - 16.00

Fremmøte senest kl 09.50

Påmeldingsfristen er satt til 1 september. Ved for lav interesse vil vi dessverre vurdere å kansellere arrangementet.