

# Kata In Action

Huippuleiri Lohjalla 29.10. 2022



## Leirin teemana on katan soveltaminen ottelussa ja itsepuolustuksessa

Oletko tehnyt kataa harjoituksissa ja vyökokeissa, mutta ihmetellyt mitä olet oikein tekemässä? Pohditko mitä hienoilla liikesarjoilla yleensä on tekemistä ottelun tai itsepuolustuksen kanssa?

Osallistu Kata In Action tapahtumaan ja saat selville lukuisten esimerkkien ja harjoitusten avulla miten eri katojen liikkeet toimivat todellisuudessa.

Oletpa kiinnostunut ottelusta tai tavallisesta arkielämän itsepuolustuksesta, Kata In Action seminaari antaa uutta sisältöä harjoitteluusi. Tapahtumaan voivat osallistua kaikki vyöarvot tyyliuunnasta riippumatta. Myös muiden lajien harrastajat ovat tervetulleita leireille.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut **25.10 mennessä**: Harry 040-547 8186  
harry.heinonen@canon.fi

Leirin hinta on 40€. Paikka on Lohjan Kampailukeskus, Kuuselankuja 4.

Harjoitusajat: 13-14.30, 15.00-17.00.

## Valmentajat

Suomalaisen karaten kaksi pioneeria pitävät leirin Lohjalla lokakuussa. Molemmat senseit ovat pitkän linjan ammattilaisia, joilla on kymmenien vuosien kokemus karaten harjoittelusta ja valmennuksesta.

**Keijo Mikkonen 6.dan** on voittanut Suomen ja Pohjolan mestaruuksia, ollut maajoukkueen tukipilarina lukemattomia kertoja ja valmentanut Helsingin Karateklubia vuosikymmeniä.

**Ilpo Jalamo 7.dan** on ohjannut 40 vuoden ajan leirejä sekä Suomessa että ulkomailla. Ilpo on kirjoittanut useita kirjoja karaten harjoittelusta, historiasta, filosofiasta ja taktiikasta.

Osallistu Kata in Actioniin!

Mikäli olet kiinnostunut järjestämään vastaavan tapahtuman omassa seurassasi, ota yhteyttä: Keijo 041 530 7330